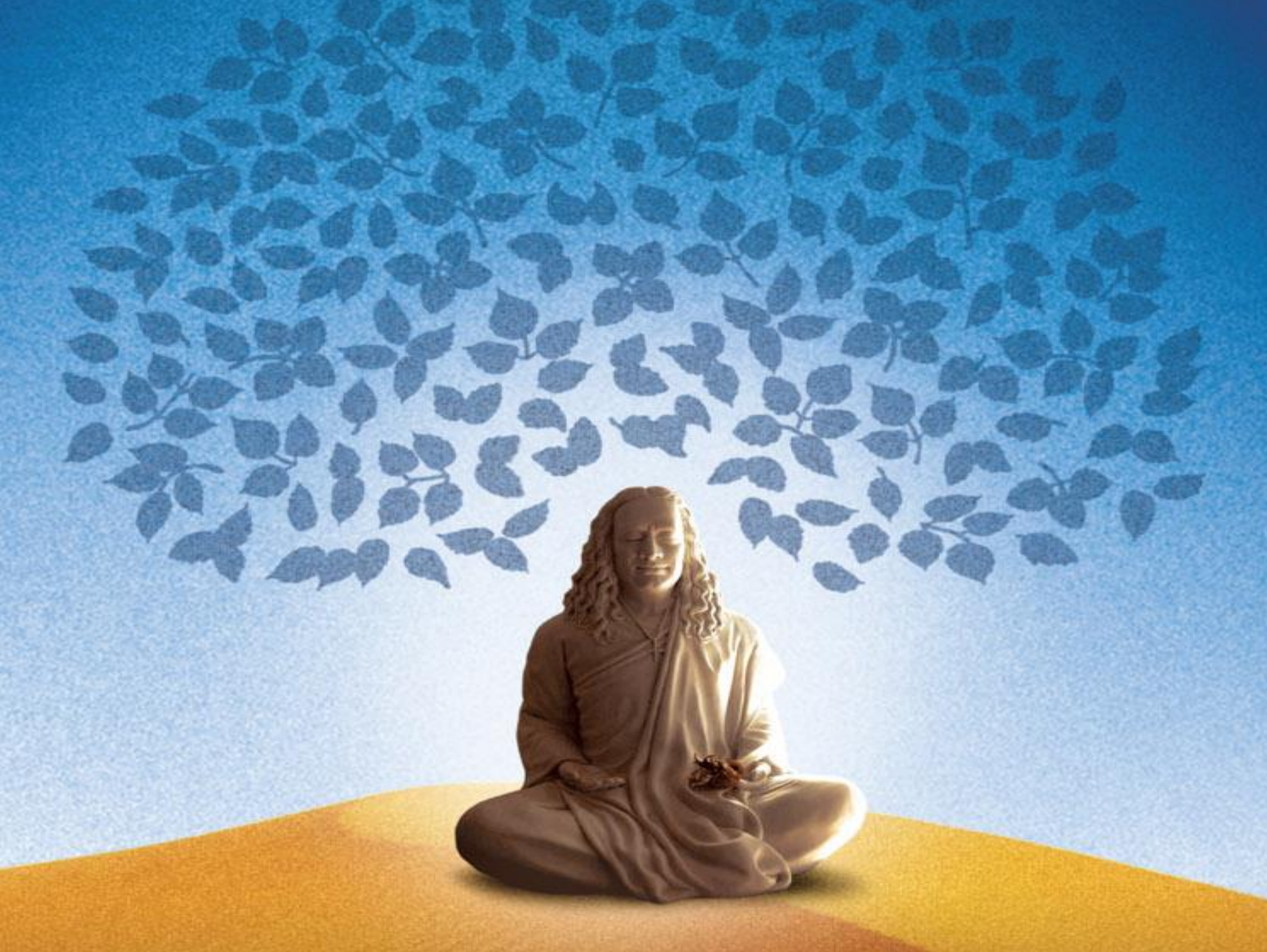
DEMYSTIFYING Patañjali

THE YOGA SUTRAS (Aphorisms)



THE WISDOM OF

PARAMHANSA YOGANANDA

Presented by his direct disciple, SWAMI KRIYANANDA

جدول المحتويات

DEMYSTIFYING Patañjali

THE YOGA SUTRAS (Aphorisms)

THE WISDOM OF
PARAMHANSA YOGANANDA

Presented by his direct disciple, SWAMI KRIYANANDA

"لقد أنتجت يوغا سوترا العديد من الترجمات والتعليقات تقريبًا مثل السوترا في تحفة باتانجالي. لا محالة، يختلف ما يحصل عليه القراء في كل حالة لأن الفروق الدقيقة في التفسير تقود الطالب في اتجاهات مختلفة جذريًا. كتب المعلمون العديد من النسخ التي جلبت التقاليد القديمة إلى الغرب، لكن صوتًا مهمًا واحدًا، صوت يوغاناندا، كان مفقودًا. لن نحصل أبدًا على ترجمة يوغاناندا، ولكن الآن لدينا ثاني أفضل شيء: تفسير التلميذ المباشر لمنظور المعلم. نظرًا لأن دور يوغاناندا في جلب اليوغا إلى الغرب غير مسبوق، فإن إزالة الغموض عن باتانجالي هو مساهمة مرحب بها ومضيئة في انتقال العدوى المستمر."- فيليب غولدبرغ، مؤلف كتاب الفيدا الأمريكية: من إيمرسون والبيتلز إلى اليوغا والتأمل، كيف غيرت الروحانية الهندية الغرب

"قدم سوامي كرياناندا ترجمة وتعليقات مقروءة بشكل كبير على يوغا سوترا لباتانجالي. يحدد هذا النص المركزي جميع الأساسيات المطلوبة لممارسة اليوغا المتوازنة. يصف ويشرح الحالات المختلفة للتأمل دون عناء. يحدد باتانجالي الأخلاقيات الأساسية لليوغا، بما في ذلك الامتناع عن الأفعال النجسة والمشتتة والمفرغة. من خلال الارتقاء إلى حالة الروحانية، يمكن للمرء التغلب على مشاكل الحياة التي لا تعد ولا تحصى. يضيف سوامي كرياناندا جوهرة أخرى إلى كنز تفسيرات اليوغا سوترا ."- كريستوفر كي تشابل، أستاذ دوشي للاهوت الهندي والمقارن ومدير دراسات اليوغا، جامعة لويولا ماريماونت

"بصفتي مؤلفًا ومعلمًا في موضوع التأمل، بحثت منذ فترة طويلة عن تفسير واضح ليوغا سوترا لباتانجالي. إزالة الغموض عن باتانجالي يلبي هذه الحاجة أخيرًا. يبحث عالم اليوغا عن مزيد من العمق والعودة إلى جذوره القديمة. يوفر هذا الكتاب القوي خارطة طريق واضحة وقائمة على الأرض تذهب إلى قلب البحث الروحي"- ناياسوامي جيوتيش نوفاك، مؤلف كتاب كيفية التأمل

"اقرأ نسخة سوامي كرياناندا من يوغا سوترا وستكون مقتنعًا لماذا يظل هذا الكتاب، حتى بعد ألفي عام، أفضل دليل ممارسة لتحقيق الصحة العقلية الإيجابية والوفاء الروحي. "- أميت جوسوامي، دكتوراه، فيزيائي كمي ومؤلف كتاب الكون الواعي والتطور الإبداعي.

"بعد قراءة العديد من ترجمات يوغا سوترا على مر السنين، وجدت تعليقات وكتابات سوامي كرياناندا واضحة وعملية للغاية في تطبيقها على الحياة اليومية. إنها نعمة أن يكون تعليم باتانجالي في متناول كل من يبحث عن الإله في الداخل."- دينيس م. هارنس، دكتوراه، عالم نفسي ومنجم فيدي

"إن كلمات المعلم العظيم، سواء كانت مكتوبة بيده أو مسجلة من قبل الآخرين، هي في المقام الأول وسيلة لنقل وعيه. من خلال دراسة أفكاره، نتلقى ليس فقط معناه، ولكن أيضًا اهتزازاته. حتى الآن، كانت اهتزازات باتانجالي محجوبة إلى حد كبير بترجمات خرقاء، أو في كثير من الأحيان تفسيرات أكثر غموضًا.

"قوة هذا المجلد ليست فقط واضحة وبسيطة المعنى، ولكن أيضا وضوح الاهتزاز. هذا باتانجالي لم نكن نعرف أبدًا أنه كان موجودًا: لطيفًا وعمليًا وثاقبًا ونعمًا، ولكنه أيضًا كريم ومتعاطف مع أولئك الذين يسعون إلى تبني رؤية اللانهاية التي حققها."- آشا برافير، معلمة روحية، مؤلفة سوامي كرياناندا: كما عرفناه

"أعتقد أن براهمارشي يوغاناداجي كان تجسيدًا مباشرًا لباتانجالي، وأن سوامي كرياناندا هو أداة نقية لمعلمه. يجب أن يمهد كتاب باتانجاليالذي أزال الغموض عنه طريق الفهم الصحيح للمبادئ الكونية لعيش حياة سعيدة وصحية ومزدهرة على النحو المنصوص عليه في اليوغا سوترا.. تهانينا القلبية والمحترمة لسوامي كريانانداجي"- رام كاران شارما، الرئيس السابق للرابطة الدولية للدراسات السنسكريتية، أستاذ زائر حاليًا (السنسكريتية)، جامعة بنسلفانيا

"لم يسبق من قبل أن تم تقديم تعاليم باتانجالي الخالدة بهذه الإضاءة. مثل أشعة الشمس المجيدة، فإن إزالة الغموض عن باتانجالي يعطي الحياة والعمق لأمثال باتانجالي. قدم سوامي كرياناندا للعالم خدمة رائعة في كتابة هذا العمل الرائع. أحببت قراءته."- جوزيف بهارات كورنيل، مؤلف كتاب أوم: لحن الحب ومشاركة الطبيعة مع الأطفال

"في هذا الكتاب، يلهم كرياناندا المرء لجوهر اليوغا الخالد المحرر للروح. يمكن أن يطلق على يوغا سوترا في باتانجالي بحق علم الدين. يقدم باتانجالي أدوات روحية كونية - وليس تعاليم طائفية - تعمل من أجل أي شخص، من أي مسار أو إقناع، لأنها تستند إلى تجربة المرء الداخلية، وليس المعتقد الخارجي. هذه هي تعاليم عصر أعلى، تم الحفاظ عليها ونقلها حتى الآن، عندما نكون مرة أخرى على استعداد لفهمها واستخدامها."- جوزيف سيلبي، مؤلف كتاب اليوغا : مفاتيح لفهم ماضينا الخفي وعصر الطاقة الناشئ والمستقبل المستنير

"بصفتي مدرسًا لفلسفة اليوغا، كافحت لسنوات لفهم ونقل معنى أمثال اليوغا لباتانجالي - المادة المصدر لليوغا. يوفر إزالة الغموض عن باتانجالي المفتاح الذي كنت أبحث عنه منذ فترة طويلة - فتح الباب أمام فهم حقيقي لكيفية أن علم اليوغا هو طريق للتنوير."- ناياسوامي ديفي، محاضر ومؤلف

"لقد استمتعت بقراءة إزالة الغموض عن باتانجالي، وهو منظر يوغا سوترا من منظور بارامهانسا يوغاناندا. تضيف حكاياتها الشخصية وقصصها الأخرى إلى السرد."- سوباش كاك، أستاذ ورئيس قسم علوم الكمبيوتر، جامعة ولاية أوكلاهوما، مؤلف كتاب الآلهة في الداخل: العقل والوعي والتقاليد الفيدية

"سوامي كرياناندا، يتذكر كلمات سيده الروحي العظيم، بارامهانسا يوغاناندا، يفتح أسرار يوغا سوترالباتانجالي - وهو عمل أرسل أجيالًا من المترجمين والمعلقين يتدافعون من أجل المرادفات. الآن، ولأول مرة، يمكن لممارسي اليوغا قراءة وفهم التعليم الخفي والمركزي والمتميز والأصلي الذي تعتبر ممارستهم فرعًا جانبيًا منه. شرح يوغاناندا أن الأمثال الغامضة لباتانجالي تأتي إلى الحياة - وأكثر من ذلك، فإنها في النهاية منطقية."- ريتشارد داياناند سالفا، مؤلف كتاب المشي مع ويليام النورماندي: دليل حج بارامهانسا يوغاناندا

إزالة الغموض
باتانجالي
يوغا سوترا (الأمثال)

إزالة الغموض
باتانجالي
يوغا سوترا (الأمثال)

حكمة
بارامهانسا يوغاناندا
مقدم من تلميذه، سوامي كرياناندا

المحتويات

مقدمة

بقلم ناياسوامي جيانديف ماكورد

مؤلف اليوغا الروحية

شهد مجتمع اليوغا تغيرات جذرية في السنوات الثلاثين الماضية. تحولت هاثا يوغا من فضول غامض إلى نظام رئيسي للعافية؛ يمارسها الآن بانتظام ما يقرب من عشرين مليون أمريكي، وتشهد العديد من البلدان الأخرى اهتمامًا مماثلًا. ظهرت أنماط جديدة لا حصر لها. تكتسب اليوغا قبولًا في المجتمع الطبي كممارسة رعاية ذاتية علاجية صالحة - ليس فقط أوضاع اليوغا، ولكن التأمل أيضًا. ومع ذلك، فإن الأمر الأكثر إثارة بالنسبة لي هو تطور حديث نسبيًا: الاهتمام المتزايد بالأبعاد الروحية العليا لليوغا. على الرغم من أن هاثا يوغا ممتعة ومفيدة بالتأكيد، إلا أن المزيد والمزيد من الناس حريصون على تجربة ما يكمن وراء الجوانب المادية لليوغا.

بالنسبة لهؤلاء الأشخاص، أصبحت يوغا سوترا (الأمثال) لباتانجالي مكانًا شائعًا للبدء - وبشكل مناسب، لأنها واحدة من الكتب المقدسة الرئيسية لليوغا، فهي موجزة، وهي مثيرة للتفكير، بل وملهمة. لسوء الحظ، فإن باتانجالي موجز للغاية لدرجة أن العديد من أمثاله مفتوحة على نطاق واسع لمجموعة كاملة من التفسيرات - وقد سار العديد من المترجمين والمعلقين بجرأة من خلال هذا الانفتاح، مما خلق قدرًا كبيرًا من سوء التفسير وعدم الوضوح والارتباك.

على سبيل المثال، يدعي بعض المؤلفين أن ذكر باتانجالي الموجز لأسانا(الموقف) يعني أنه دعا إلى ممارسة أوضاع اليوغا. لا يوجد دليل على ذلك ؛ كان ببساطة يدعو إلى وضع جلوس مناسب للتأمل، والذي كان دائمًا الممارسة المركزية لليوغا. تظهر أمثلة أخرى مرارًا وتكرارًا في الترجمات المربكة التي لا تعد ولا تحصى لبعض الأمثال الرئيسية، مثل المثال الثاني، والذي يمكن القول إنه الأهم من ذلك كله: "اليوغا هي قمع تحولات مبدأ التفكير". ماذا يمكن لأي شخص أن يفعل بذلك؟

كل هذا سبب لي الكثير من الإحباط في سعيي لفهم يوغا سوترا. كانت التعليقات التي وجدتها إما مستغلقة أو غامضة، ودائمًا ما تكون مفككة. أردت شرحًا مباشرًا لما كان يقوله باتانجالي حقًا، وكيفية تطبيقه في مسعاي الروحي. وبما أن اليوغا معروفة على نطاق واسع بأنها تعني "اتحاد [الروح مع الروح]"، أردت أن أعرف ما قاله باتانجالي عن الروح؛ للأسف، غالبًا ما يبذل المعلقون قصارى جهدهم لتجنب حتى ذكر الله.

ومع ذلك، كنت آمل، لأن بارامهانسا يوغاناندا ذكر في سيرته الذاتيةلليوغي أن باتانجالي كان أفاتارًا، وقد حقق الاتحاد الإلهي وتجسد من أجل مساعدة الآخرين. قلت: "لا بد أن هذا يعني أن هناك ما هو أكثر من هذه الأمثال مما رأيته. كيف يمكنني معرفة ذلك؟"

في هذا الكتاب، أظهر لنا سوامي كرياناندا أن هناك بالفعل المزيد - أكثربكثير . أعطاه تدريبه مع معلمه، بارامهانسا يوغاناندا، الفهم العميق والبصيرة العميقة والبديهية اللازمة لكشف أسرار يوغا سوترا. يمنحنا وضوح عرضه الاستثنائي منظورًا جديدًا ومتاحًا - ولكنه عميق بشكل لا هوادة فيه حول هذا الكتاب المقدس الخالد. يكشف كرياناندا عن رؤية باتانجالي الواضحة للمسار الوحيد العملي البارز الذي يكمن وراء جميع التقاليد الروحية - أي الانتقال من تحديد الأنا إلى تحديد الروح - وكيفية السير في هذا المسار باستخدام أدوات اليوغا غير الطائفية. هنا أخيرًا هو الخيط الذي يربط هذه الأمثال الـ 196 معًا.

كتب كرياناندا أكثر من 140 كتابًا، وفي هذا الكتاب، يُظهر مرة أخرى أنه أحد الدعاة غير المسبوقين لعلم اليوغا. على الرغم من أن بارامهانسا يوغاناندا لم يكتب أبدًا تعليقًا على يوغا سوترا، إلا أنني أشعر أنه فعل ذلك الآن من خلال تلميذه المباشر، سوامي كرياناندا. تم رفع الحجاب، وتم الكشف عن تعليم باتانجالي كما هو حقًا: كتاب مقدس عميق وملهم - ولكنه أيضًا كتاب مقدس عملي، يمكن الوصول إليه وقابل للتطبيق على أي باحث روحي.

هذا الكتاب نعمة. إنه يوضح الطريق الأبدي إلى السعادة والحرية الدائمتين. إنه ليس مجرد استكشاف فكري آخر ؛ إنه كتيب للممارسة الحقيقية لليوغا.

تمهيد

لعنة العقيدة العمياء

يوغا سوترا لباتانجالي هي صرخة مثيرة لنا لتجاوز جميع الاختلافات الدينية. رسالتهم الأساسية هي، "فيما يلي الأساليب التي يمكن اختبارها وإثباتها. يمكنك أن تعرف ما هو الله من التجربة الشخصية".

أعلن بارامهانسا يوغاناندا أن مستقبل الدين في كل مكان سيكون تحقيق الذات: التجربة الفعلية للذات الكونية. يروي باتانجالي كيفية تحقيق هذه الحالة من الوحدة الإلهية.

في الماضي، وإلى حد كبير حتى اليوم، تم مساواة الدين بنظم المعتقدات. في كل مكان كان من المفترض أن الله لا يمكن أن يعرف، وأنه يجب علينا أن نقبل آراء بعض السلطة عنه. حتى أن الناس قاتلوا دفاعاً عن تلك الآراء. لقد ذهب المسلمون، المتحمسون لفرض التحول على الآخرين، إلى حد ذبح الناس من قبل الجماهير - وإيمانًا منهم بأنهم كانوا يرضون الله! (لا يمكن للحماقة البشرية أن ترتفع أعلى من وعدهم بالمسرات الحسية في السماء لأي سفاح يضحي بحياته لإحداث مثل هذه التحويلات).

الدين في كل مكان يقدم لنا تحقيق أعلى ما فينا، ثم يحشرنا في الطائفية والتعصب والتهديد بالعقاب الإلهي لأي شخص يفشل في "الالتزام بالخط"! يقدم باتانجالي إنجازات أعلى بكثير من أي سماء حسية. كما أنه يملأ عقولنا بالمغفرة والحب الحقيقي الشامل والتفاهم.

يجلب باتانجالي للبشرية أكثر من مجرد نفس جديد من الحقيقة: إنه يجلب رياح واقع جديد، معبأ بمسودات جديدة من الأمل - الأمل ليس فقط من أجل الأفضل، ولكن من أجل مستقبل مثالي !

مقدمة

لقد اقتربت من هذا العمل بعد كفاح يائس من خلال العديد من الترجمات والتعليقات السيئة للغاية عن باتانجالي. لا أعرف السنسكريتية على هذا النحو، على الرغم من أنني أعرف العديد من الكلمات والتعبيرات السنسكريتية. ومع ذلك، من السهل بالنسبة لي أن أرى متى يكون ترجمة الناس لها إلى اللغة الإنجليزية سيئًا. من بين جميع ترجمات باتانجالي التي تعرضت لها، لم يكن أي منها يستحق عناء دراسة متعمقة وجدية.
شاركني المعلم الخاص بي، بارامهانسا يوغاناندا، شخصيًا بعضًا من أهم رؤاه حول هذه السوترات. خلال السنوات الثلاث والنصف التي عشتها معه قبل أن يغادر جسده، ذهب معي أيضًا لفترة طويلة في التعاليم الأساسية لليوغا.
ليس لدي الميزة الهائلة التي كانت لدي عندما كتبت، من الذاكرة، تعليق معلمي على البهاغافاد غيتا، لأنني عملت معه شخصيًا على تحرير هذا الكتاب.
لقد عملت على هذا الكتاب، ومع ذلك، من معرفة عميقة بتعاليمه، ومن تأملات شخصية في الأوقات التي كنا فيها وحدنا معًا في معتكفه الصحراوي، وتحدث معي عن معاني باتانجالي الدقيقة. لذلك أعرف تعاليم اليوغا لباتانجالي كما تلقيتها مباشرة من معلمي. لقد غرقت في تلك التعاليم على مدى السنوات الأربع والستين الماضية. وجدت جميع كتب التعليقات على باتانجالي التي قرأتها أو حاولت قراءتها متحذلقًا بشكل يائس. ما الذي سأصنعه، على سبيل المثال، من عبارات مثل "التعديلات العقلية"؟ أو عبارات مثل "يصبح مستوعبًا للتحولات"؟ العديد من السوترا أو معظمها مشوشة للغاية في الترجمة حتى أنها غير منطقية.
أحب الوضوح، وأشعر بأنني مضطر للعمل قدر الإمكان لتحقيقه. علاوة على ذلك، تمكنت من سؤال معلمي شخصيًا عن العديد من الموضوعات التي يغطيها باتانجالي. بقيت تفسيراته معي، وكانت مساعدة لا تقدر بثمن في العمل الحالي.
لقد عملت مع خمس ترجمات مختلفة ومعروفة، استند العديد منها إلى تعليقات أخرى معروفة.
قررت القيام بهذا العمل لأنني أرى حاجة كبيرة في العالم اليوم لهذا الكتاب. لقد كتبت ونشرت بالفعل 143 كتابًا آخر بناءً على تعاليم بارامهانسا يوغاناندا. لا أستطيع أن أعد القارئ بأن ما يلي سيكون دقيقًا تمامًا، ولكن على الأقل يمكنني أن أعده بأنه سيكون واضحًا. آمل أن يساعد ما كتبته هنا في تعويض العديد من الكتب التي كانت أبرز سماتها غيابها التام عن الوضوح.

1-1 | الموضوع الذي يتم تقديمه الآن هو اليوغا.

هناك مفتاحان مهمان لفهم هذا القول المأثور الأول. الأول هو أن هذه التعاليم لا تقدم مجرد نقاش حول هذا الموضوع. باتانجالي يعطينا حكمته الخاصة.
المفتاح الثاني يكمن في تلك الكلمة التافهة، "الآن". يشير الآن إلى أنه كانت هناك أطروحة أخرى، قبل ذلك، حول موضوع أساسي لدراسة اليوغا. هذا الموضوع هو الأول من بين الفلسفات الأساسية الثلاث للهند القديمة. ولكن حتى تلك الكلمة، الفلسفات، غير كافية هنا، مما يشير إلى أنها مجرد حب للحكمة: فيلوس (الحب)، وصوفيا (الحكمة). لكن ما يتم تدريسه في كل واحدة مما يسمى "فلسفات" الهند، بدلاً من ذلك، هو الحكمة نفسها. إذا أطلقنا عليها اسم "الفلسفات"، فذلك ببساطة لأن اللغة الإنجليزية لا تقدم بديلاً مناسبًا للكلمة. حتى كلمة، النظام، التي تم تطبيقها في كثير من الأحيان على هذه الأمثال اليوغا (أو السوترا)،مضللة. بالنسبة لباتانجالي، لم يقدم أي نظام معين لتحقيق أي شيء. بل كان يقول: "هذه هي المراحل التي يجب على كل باحث عن الحقيقة أن يسافر فيها، بغض النظر عن دينه، إذا كان سيحقق الاتحاد مع اللانهائي".
من بين "الأنظمة الفلسفية" القديمة في الهند، كانت هذه الأنظمة الثلاثة أساسية : شانكها، واليوغا، وفيدانتا. كان الغرض منشانكها، أولها، هو إقناع الناس بعدم جدوى السعي لتحقيق الذات من خلال الحواس الجسدية، لأن أجسادنا المادية ليست هي ذاتنا الحقيقية.
لن أخوض في هذا النظام بعناية هنا، لأن موضوع هذا الكتاب هو اليوغا. ومع ذلك، من المهم أن يكون لدى طلاب اليوغا فهم صحيح للموضوع بأكمله. جميع الفلسفات الثلاث هي، في الواقع، جوانب لحقيقة واحدة. تقدم شانكها أسباب البحث الروحي؛ اليوغا، الكيفية؛ وفيدانتا، الماذا. بعبارة أخرى، لماذا من المهم التخلي عن الارتباط بالعالم؟؛ كيف يمكننا توجيه كل طاقتنا نحو السمو؟؛ وماذا نتوقع، بمجرد أن تصبح طاقتنا ووعينا موجهين نحو الأعلى؟
لماذا يجب علينا - لماذا يجب على الجميع - احتضان البحث الروحي؟ هذا هو، في الأساس، موضوع شانكها. الجواب جزئيًا هو أننا، ككائنات أرضية، منقسمون إلى قسمين. نحن منجذبون نحو الأعلى، نحو سعادة الروح، ولكن في الوقت نفسه نحو الأسفل، نحو عاداتنا الدنيوية السابقة.
هناك أيضًا دافع عالمي مزدوج يوجهنا جميعًا: نريد جميعًا الهروب من الألم؛ ونريد جميعًا أيضًا العثور على السعادة. تتجلى هذه الاحتياجات الأساسية على مستويات مختلفة من الصقل - يمكن أن نسميها أوكتاف. في أعلى الأوكتاف، يُنظر إلى الرغبة في الهروب من الألم على أنها رغبة المحب الحقيقي الشديدة في التخلص من وهم الانفصال عن الله، واتحاد الروح معه.
على الأوكتاف الأدنى، يتم اختبار تلك الرغبات المزدوجة على أنها شوق إلى الإنجاز الدنيوي، ورغبة في تجنب خيبة الأمل التي تصاحب هذا الإنجاز. ماذا أعني بالإنجاز الدنيوي؟ أعني ثلاثة أشياء، في الأساس: الطموح للحصول على المال؛ والرغبة في الهروب من الألم الدنيوي من خلال المخدرات أو الكحول؛ والدافع للرضا الجنسي. هذه هي الأوهام الثلاثة الرئيسية التي تعمل الإنسانية في ظلها كما لو كانت تحت نير. لا يمكن العثور على الإنجاز الحقيقي في أي منها. إن الرغبة في السلطة هي إحدى العناصر الثانوية لهذه الأوهام الأساسية، ولكنها مخيبة للآمال رغم ذلك؛ من أجل الشهرة؛ من أجل الشعبية؛ للإثارة العاطفية والوفاء العاطفي؛ ولجميع أنواع إرضاء الأنا.
هناك تفسير فلسفي لتلك الإحباطات. يكمن وراء القلق الموجود على سطح المحيط أعماقه الهادئة. تكمن وراء أفكارنا المتموجة، بالمثل، اتساع وعي الله. لا يمكن أن تؤثر الأمواج، بغض النظر عن ارتفاعها، على مستوى المحيط بشكل عام، لأن كل موجة يقابلها حوض عميق بنفس القدر. وبالمثل، فإن عواطفنا ليس لها أي تأثير على وعينا الأعمق، لأن كل ارتفاع عاطفي يتوازن مع انخفاض عاطفي مماثل.
يحكم الخلق قانون الازدواجية. لكل صعود هناك هبوط؛ لكل زائد هناك ناقص. كل متعة متوازنة باستياء متساوٍ؛ كل فرح، بحزن متساوٍ. كلما زادت المتعة، زادت حدة الاستياء أيضًا. كلما زادت السعادة، زادت أيضًا تعاستها المماثلة.
اختبر هذه الحقائق في حياتك الخاصة. أليس صحيحًا أن كل آلامك ومتعك وأحزانك وأفراحك يتم تسويتها باستمرار عاجلاً أم آجلاً من قبل نقيضها؟ يتم محو متعة "ليلة في المدينة" بسبب الانزعاج من صداع الكحول. "الشراهة" الأقل وضوحًا - أمسية من المرح الجيد والنظيف، على سبيل المثال؛ أو الوفاء باجتماع طال انتظاره؛ أو إثارة القبلة المرغوبة منذ فترة طويلة؛ أو رضا الترقية في العمل؛ أو تحقيق الأنا المتأخر منذ فترة طويلة لجائزة كبيرة - كل هذه متوازنة حتماً من قبل نقيضها. يتبع أحدهما الآخر مثل الليل والنهار.
لا يكفي سوى القليل من التفكير لإقناعك بهذه الحقيقة. لسوء الحظ، فإن العقل لا يهدأ، ويضيء لفترة وجيزة فقط، مثل الذبابة، على أي كائن معين من التأمل. إذا كنت ستكتسب فوائد التأمل (اليوغا)، والإدراك الروحي (فيدانتا)، فإن الضرورة الأولى هي سكون العقل. وهذا السكون هو ثمرة ممارسة اليوغا. بدون

اليوغا، لا يمكن أن يكون هناك فهم حقيقي لشانكها. علاوة على ذلك، بدون بعض المعرفة عن الحقائق الفيدانية، لا يمكن التوصل إلى فهم حقيقي للشانكها أو اليوغا. قد تبدو وكأنها لغز ميؤوس منه. لتحقيق الكمال في أي من الفلسفات الثلاث، هناك حاجة إلى الكمال في كل منها! الفلسفات الثلاث مترابطة.
بدون بعض الوعي، مهما كان طفيفًا، بالحاجة إلى اليوغا، لن يكون هناك حافز لممارستها. ويتم توفير الوعي بهذه الحاجة من قبل شانكها. في الواقع، يتعثر معظم الناس في الحياة دون اكتراث، ولا يعرفون لماذا يستمرون في المعاناة؛ ولا يعرفون لماذا لا تكون الإنجازات دائمة أبدًا؛ ولا يدركون أبدًا سبب وميض سعادتهم بعيدًا حتى وهم يحدقون فيه. في الواقع، تومض السعادة أمام أعينهم مثل لهب الشمعة، وتحرقهم لفترة وجيزة حتى عندما يطفئونها. الشاعر إدنا سانت فنسنت ميلاي كتب:

My candle burns at both ends;
It will not last the night;
But ah, my foes, and oh, my friends—
It gives a lovely light!

نور؟ أجل. لكن جميل؟ ربما للحظات أو لحظتين - ولكن بعد ذلك؟ علاوة على ذلك، يصاحب هذا النور دائمًا خطر اقتراب الظلام. وبجانب كل متعة، تضرب جناحيها للدخول، تحوم فراشة الحزن.
نعم، يبدو كل شيء بسيطًا جدًا وواضحًا جدًا! ومع ذلك، يتجول الناس في تجسدات لا حصر لها قبل أن يصبحوا على استعداد حتى للنظر في الحقيقة البسيطة والواضحة تمامًا لوجودهم!
كم عدد التجسدات التي يتجولون فيها؟ دعني لا أخيفك بالإجابة على هذا السؤال! في الواقع، كم من الوقت يتشبث كل شخص بأوهامه ليس خيارًا لأحد سوى خياره.
ولكن إذا كنت تريد حقًا فهم أمثال اليوغا لباتانجالي، فيجب أن تكون مستعدًا للتفكير قليلاً على الأقل في الحقائق الأساسية لفلسفة شانكها. حتى القول المأثور الذي كثيرا ما يقتبس منشانكها"إشوار أشيدة، (لم يثبت الله)"، هو دعوة لتجاوز العقل، وتحقيق الحقيقة بشكل حدسي، على مستوى فائق للوعي.

2-1 | اليوغا هي تحييد دوامات الشعور.

لطالما شعرت بالحيرة بشأن ما إذا كنت سأطلق على هذا التحييد إنجازًا أم تحقيقاً. لأنه على الرغم من أن السكون التام للتنوير هو، بالطبع، إنجاز، إلا أنه يتطلب تجاوز كل جهد. في الواقع، لا تأتي حالة الوعي هذه إلا من خلال إزالة كل عقبة أمام تحقيقها. لذلك قررت أن أسمي ذلك تحقيقاً.
في وقت سابق، استخدمت مثال أمواج المحيط. يوضح صعودها وهبوطها المستمر بشكل جيد تقلبات الازدواجية. ومع ذلك، فإن هذه الحركة لأعلى ولأسفل لا توضح بوضوح قبضة الأنا على الازدواجية. تعني كلمةفريتي الدوامة أو الحوامة أو زوبعة الماء، وليس الموجة (كما تترجم أحيانًا في هذا القول المأثور).
لا تجعل رغباتنا وارتباطاتنا أفكارنا تتقلب كثيرًا، مثل الأمواج، حيث تدور في دوامات حول الأفكار، "أريد؛ أحب؛ أحتاج؛ أرفض". بدلاً من ذلك، فإننا نمسك بهم مثل ما تجذب تيارات النهر الأشياء إلى مركز في دوامات صغيرة. وبالمثل، فإننا نوجه رغباتنا حول غرورنا (الأنا)، كما هو الحال في الدوامة.
أينما تتركز الأنا في الجسم، فإن التعلق أو الرغبة في أي شيء يتركز في فكر الشيء نفسه. تقع هذه الدوامات صعودا وهبوطا في العمود الفقري وفقا لمستوى الوعي الذي نربطه بها. الرغبات الجسيمة لها مركزها في أو بالقرب من إحدى الشاكرات السفلية في العمود الفقري. تتركز نبضات الارتقاء الروحي في الشاكرات العليا.
حرب كوروكشيترا، التي تم تجسيدها في البهاغافاد غيتا، هي صراع بين الميول الصعودية والهبوطية في طبيعتنا. طالما أننا منجذبون في كلا الاتجاهين، فإننا منقسمون داخليًا ولا يمكننا أبدًا معرفة السلام. إذا أردنا أن نجد الله، يجب علينا توجيه جميع ميولنا في اتجاه واحد. نصح سيغموند فرويد الناس بالذهاب مع الميول الدنيا: الاستسلام للغريزة الجنسية، خاصة. قال وإلا، إننا لن نعرف السلام أبدًا. ما لم يدركه هو أنه في طبيعتنا الحقيقية نحن تجليات الله. لن نجد السلام داخليًا أبدًا، إذا أنكرنا تلك الطبيعة العليا.
الطريقة الوحيدة الممكنة التي سنجدها للسلام الداخلي هي تشجيع "محاربينا" الأعلى في هذا الصراع الذي لا ينتهي. إنه صراع يتطلب تجسدات، لكن الحرية الحقيقية لا يتم كسبها بسهولة. في كثير من الأحيان، يتخلى الناس عن المحاولة، ويرمون المنشفة ويبكون، "سأسترخي! سأجد السلام من خلال الاستسلام لرغباتي!" وقد يجدونه في الواقع، مؤقتًا. لكنه سلام ضحل. وفي النهاية، تدفعهم طبيعتهم إلى التقاط سيوفهم مرة أخرى والعودة إلى القتال. لن نجد سلامًا دائمًا إلا عندما نكون قد هدأنا كل ما بداخلنا من دوامات. عندما يأتي الهدوء التام إلينا، فسنعرف وحدنا السلام. هذه هي الحالة المعروفة باسم سامادهي.

يجب أن نذكر هنا أن هناك مرحلتين من السامادهي: سابيكالبا، ونيربيكالبا. الأولى هي تلك الحالة التي تقول فيها الأنا (أذكى الأعداء!)، "أنا الذي بلغت تلك الحالة!" لا يزال هناك في هذا الفكر بعض خطر الغطرسة. بعد الخروج من ذلك السامادهي السفلي، قد يصيح المرء، "لقد تجاوزت كل العقبات؛ لقد وصلت إلى الكمال!" طالما بقيت تلك الفكرة، "أنا" (جون روبرتس) أو "أنا" (شيرلي روبنز)، فإن المرء لم يتحرر بعد. فقط عندما تستطيع الروح أن تقول: "لا يوجد جون أو شيرلي للعودة إليه؛ كل شيء هو الله!" يمكن للمرء أن يقول بصدق صادق، "أنا حر حقا!" لأن "أنا"، إذن، ستكون قد أصبحت مرتبطة بالروح المطلقة. هذه هي الحالة النهائية للتنوير، والمعروفة باسم نيربيكالبا سامادهي.

حتى من هذه الحالة، لا يزال يتعين على المرء أن يرفض ذكرى التجسدات السابقة: جون أو شيرلي صاحب المنزل الأمريكي، والمصرفي، ومانح الجمعيات الخيرية - ماذا نتحدث عن جون القرصان، وشيرلي السارق، والأعمار التي لا حصر لها التي عشناها جميعًا في الحياة الدنيوية في كل من أجساد الذكور والإناث - ورؤية كل هذه الأشياء على أنها الإله الوحيد الذي يتصرف في هذه الأجزاء من خلال مركباتنا المادية. فقط عندما نطلق كل تلك الذكريات إلى الله، يمكننا أن نتجاوز حالة جيفان موكتا (المحرر أثناء الحياة)، وننتقل إلى حالة التحرر الكامل، موكشا. وغني عن القول أن هذه الحالة النهائية يصل إليها عدد قليل جدًا من الناس الذين يعيشون هذا الوجود الدنيوي.

الأفاتار هو الشخص الذي حقق الموكشا، ولكن بعد ذلك يعود إلى الأرض كتجسد نقي لله. من بين هذه النفوس العظيمة، التي تمتلك القوة الإلهية لتحرير أكبر عدد ممكن من الأشخاص الذين يأتون إليها بالإيمان والإخلاص، يمكن عد منقذو البشرية الجديرون بالملاحظة: يسوع المسيح وبوذا وكريشنا وراماكريشنا وبارامهانسا يوغاناندا، وغيرهم الكثير.

ماذا كان يعني باتانجالي في هذا القول المأثور بالكلمة، شيتا؟ تمت ترجمة هذه الكلمة بشكل مختلف في إصدارات يوغا سوترا‌ا على أنها "أشياء عقلية" و "جوانب أقل من العقل" (العقل الباطن؟). ما قصده المترجمون بـ "الأشياء الذهنية" محير. بالنسبة لي، لا يعني شيئًا! وبواسطة "الجوانب السفلية للعقل"، أفترض أنهم قصدوا العقل الباطن، لكن هذا التعريف يبدو غير كافٍ، لأن العقل وحده مفهوم غامض، ودائمًا ما بذل باتانجالي جهوداً كبيرة ليكون دقيقًا.

كما أشار يوغاناندا، تسرد الكتب المقدسة أربعة جوانب للوعي البشري: مون، بودي، أهانكارا، وشيتا: العقل، الفكر، الأنا، والشعور.

قبل سنوات عديدة، عندما كان يوغاناندا شابًا، طلب من مهراجا كاسيمبازار التبرع بممتلكات لتأسيس مدرسة للبنين، حيث أراد توفير تعليم شامل يركز على الحقيقة الروحية. المهراجا، الذي أراد التأكد مما إذا كان هذا الشاب لديه المؤهلات اللازمة، استدعى مجموعة من الخبراء (الرجال الذين تعلموا في الكتب المقدسة) لاستجواب يوغاناندا حول مدى معرفته الروحية. وصف يوغاناندا المشهد لنا بعد سنوات عديدة:

"استطعت أن أراهم مستعدين لمصارعة الثيران الروحية! حسنًا، معرفتي الخاصة لا تستند إلى المعرفة الفكرية. إنها تعتمد على الإدراك الداخلي - على الحكمة الحقيقية. لذلك قلت لهم في البداية، "دعونا لا نتحدث من المعرفة الفكرية، ولكن فقط من الحقائق التي أدركناها بأنفسنا.

"كلنا نعرف،" تابعت، "أن الكتاب المقدس يتحدث عن أربعة جوانب من الوعي البشري: مون (العقل)، بودي (الفكر)، أهانكارا (الأنا)، وشيتا (الشعور). لقد قرأنا أيضًا أن كل جانب من هذه الجوانب له مركزه الخاص في الجسم، ولكن لا يوجد كتاب مقدس يخبرنا أين توجد هذه المراكز في الجسم. هل يمكنكم أن تخبرني، من إدراككم الداخلي، أين هم؟"

"حسنًا، لقد كانوا في حيرة تامة. نظرًا لعدم وجود كتاب مقدس يعتمدون عليه، لم يكن بإمكانهم سوى النظر بدهشة.

"ثم قلت لهم،"مون (العقل) يتركز في الجزء العلوي من الرأس. يتركز بودي (الفكر) بين الحاجبين. تتركز أهانكارا (الأنا) في النخاع المستطيل. والشيتا (الشعور) يتركز في القلب".

"شرعت في تبرير تفسيري. قلت: "إنها كذلك، مثل الحصان المنعكس في المرآة. العقل هو تلك المرآة، الذي هو في حد ذاته أعمى. ولهذا السبب تم تصوير ذريتاراشترا، في المهابهارتا، على أنه أعمى. إنه يمثل العقل الأعمى. ثم يتدخل الفكر ويقول: "هذا حصان". الفكر، في حد ذاته، لا يربطنا بالوهم. يرمز الفكر، في المهابهارتا، إلى سانجايا، الذي يقول لذريتاراشترا الأحداث التي تجري في ساحة المعركة. ثم تدخلت الأنا وأعلنت: "هذا حصاني !" الأنا، في المهابهارتا، يرمز إليها بهيشما. لقد دخل بعض الوهم في الصورة الآن، ولكن مع ذلك، يمكن أن تكون فكرة "أنا" و "لي" غير شخصية أيضًا."

شيتا هي ملكة شعورنا. في جانبه الخارجي، هو كارنا (التعلق). ولكن في جانبها التصاعدي، كما قيل عن كارنا في القصة نفسها، شقيق الباندافاس، أو الميول التصاعدية في الإنسان. ضبط النفس والتفاني والهدوء خاصة هي تلك الصفات التي تجذبنا نحو الاتحاد مع الله. يتركز كل من التعلق والتفاني في القلب. ولكن دعونا نعود إلى الموقع في الجسم حيث يتركز كل جانب من جوانب الوعي.

يتمحور العقل في الجزء العلوي من الرأس. هناك دعم مادي أقل لهذا البيان؛ علينا أن نأخذ ذلك إلى حد ما على الإيمان. ومع ذلك، من الواضح أن الفكر له مركزه بين الحاجبين. عندما نعقلن أو نفكر بعمق، فإننا نربط حواجبنا تلقائيًا.

مرة أخرى، عندما نشير إلى أفكارنا ومشاعرنا وأفعالنا مرة أخرى إلى الأنا، نفكر، "لقد فعلت ذلك! أنا الشخص الذي يتألم، أو يشعر بالإطراء، أو الإحباط" نحن نرجع رؤوسنا تلقائيًا إلى الوراء. غالبًا ما يوصف الأشخاص الفخورون بأنهم ينظرون إلى أنوفهم على الآخرين. يميل مغنو الروك إلى إلقاء رؤوسهم من جانب إلى آخر، كما لو كانوا يصرخون للجميع، "انظروا إلي!"

وعندما يتأثر الناس عاطفيًا بشدة، فإنهم يدركون ذلك من قلوبهم بشكل خاص. عندما تشعر المرأة، على سبيل المثال (عادة ما تكون النساء أكثر عاطفية من الرجال)، بالخوف أو القلق أو الإثارة فجأة، فإنها غالبًا ما تمسك بثدييها فوق القلب.

وبالتالي، فإن المراكز المادية لكل جانب من جوانب الوعي تقع في الجزء العلوي من الرأس (للمون)؛ بين الحاجبين (للبودي، أو الفكر)؛ في الجزء السفلي من الدماغ في النخاع المستطيل ، (للأهنكارا، أو الأنا)؛ وفي منطقة القلب (للشيتا، جودة الشعور).

عندما قدم يوغاناندا هذا التفسير، اعترف النقاد بأنهم هزموا.

ومع ذلك، فإن النقطة هنا هي أن الشيتا تعني الشعور. عندما، عند رؤية هذا الحصان، تعلن مشاعرك، "كم أنا سعيد لرؤية حصاني !"، وهذا عندما يمسك بك الوهم. الشيء الرئيسي - في الواقع، الشيء المهم الوحيد على المسار الروحي هو تهدئة العواطف. الشعور بالهدوء هو الحب، الذي يوحد النفس مع الله. من

ناحية أخرى، فإن المشاعر المضطربة أو القلقة - عواطفنا - تعطل رؤيتنا وتمنعنا من تحقيق القبول الكامل بأننا في واقعنا الحقيقي نحن تجلي السكون الأبدي لله.

اليوغا، إذن، تعني تهدئة دوامات الشعور هذه. الشعور هو الذي يشكل دوامات الرغبة والتعلق التي نرسم فيها تلك الرغبات والتعلق بأنفسنا بفكرة، "أريد هذا. أعرّف نفسي بذلك. أنا كذلك!" هنا تكمن قيمة اليوغا الكريا التي يدرسها لاهيري ماهاسايا من بيناريس. كريا يوغا تذوب تلك الدوامات، ويوجه طاقتهم صعودا نحو العين الروحية في الجبهة.

اليوغا هي تحييد كل واحدة من تلك الدوامات الصغيرة.

قال لي معلمي ذات مرة: "يجب تحييد كل رغبة". "كل رغبة؟" سألته قائلا. "حتى الرغبات الصغيرة، مثل مخروط الآيس كريم؟"

"أوه، نعم!" أجاب بشكل قاطع.

ولكن في مناسبة أخرى طلبت منه مساعدتي في التغلب على التعلق بالطعام الجيد. أجاب بشكل مطمئن: "لا تهتم بهذه الأشياء الصغيرة". "عندما تأتي النشوة، يذهب كل شيء".

الشيء المهم، بعبارة أخرى، ليس التركيز، بطريقة سلبية، على جميع الرغبات والارتباطات التي يتعين علينا التغلب عليها. الرئيسية منها، نعم، ولكن الشيء الرئيسي هو التركيز على إعطاء كل تفاني قلوبنا لله. عندما يجذب تيار النهر القوي كل شيء معه، فإن التفاني القوي سيجرف كل رغبة صغيرة إلى الأعلى، نحو الدماغ.

نرى بعد ذلك أن تعريف اليوغا هو غزو كل رغبة وكل ارتباط، من خلال إطلاق طاقتهم التي قد تتدفق صعودا نحو الله.

تعليم البهاغافاد غيتا (مقتطف من المهابهارتا) هو أنه في المعركة بين طبيعتنا العليا وطبيعتنا الدنيا، لا يتم تدمير المشاعر السلبية: فهي تتحول فقط إلى مشاعر إيجابية - في الحب، والحماس لما هو صحيح، والرغبة في المشاركة بلطف مع الجميع.

في الختام، الله هو ساتشيداناندا (الوجود الدائم، دائم الوعي، النعمة الجديدة الدائمة)؛ الحب الإلهي هو نعمة في حركة؛ و تشيتا هي النعمة "المنزلة" إلى مستوى الشعور البشري. "دوامة تشيتا" هي الدوامات الصغيرة التي لا تعد ولا تحصى التي شكلتها توقعات الناس للسعادة في الظهور. رغباتهم وارتباطاتهم لا حصر لها. على حد تعبير يوغاناندا، "الرغبات، ممتنة إلى الأبد، غير راضية أبدًا".

3-1 | ثم، (حر روحيا)، يبقى الحكيم (هادئ) في نفسه الداخلية.

تقودنا الحياة العصرية إلى الخلط بين الإنجاز والإثارة. ومع ذلك، فإن الإثارة تستتبع التوتر. ويتسبب التوتر في اختفاء كل السعادة. تشويق السعادة الخيالية التي يساويها الناس بالإثارة تحطم أعصابهم، وتملأهم بمخاوف مكبوتة تظهر مع الإرهاق الذي يتبع قفزهم العاطفي لأعلى ولأسفل. تقول أغنية شعبية في المكسيك: "قبلني كما لو كانت هذه هي المرة الأخيرة على الإطلاق". ثم التأكيد اليائس، أيضًا من أغنية مكسيكية: "هذه المرة فقط؛ ليس مرة أخرى". (" ("Besame mucho, como si fuera esta noche la ultima vez. " And, "Una vez, nada mas.

اوه، حقاً؟

يستوعب الناس السعادة، ثم يتساءلون لماذا تنزلق من قبضتهم في اللحظة التي يتشبثون بها.

الهدوء هو الأساس الوحيد الممكن لأي إشباع حقيقي ودائم وسعادة. لا يمكن تحقيق الهدوء إلا عندما تتوقف الأنا عن الصراخ لجذب الانتباه. أهم شيء على المسار الروحي هو إسكات مطالب الأنا. لذلك، في حياتي الخاصة هناك شيئان أرفض ببساطة القيام بهما: الصلاة من أجل نفسي؛ والدفاع عن نفسي.

منذ سنوات عديدة، أصبت فجأة بنوبة حصى شديدة في الكلى. كان صباح يوم الأحد، وفي الساعة الحادية عشرة كان من المقرر أن أقوم بالخدمة الأسبوعية في معتكفنا. أصابني الهجوم في الساعة التاسعة. اهتزيت في جميع أنحاء مثل ورقة في عاصفة. حثني الأصدقاء على الذهاب معهم إلى أقرب مستشفى. ومع ذلك، كان هذا المستشفى على بعد أكثر من نصف ساعة بالسيارة، على الطرق المتعرجة. هددتني فكرة أن أتحرك على الإطلاق بمزيد من الألم أكثر مما شعرت أنني أستطيع تحمله. وكنت أرفض. اعتقد أصدقائي، بالطبع، أنني سأصلي على الأقل، ولكن على الرغم من أنني لم أقل شيئًا، فقد رفضت داخليًا القيام بذلك. لذلك ركعت فوق سريري، وارتجفت بعنف لمدة ساعتين تقريبًا. في النهاية نظرت إلى ساعتي. عشرة وخمسة وأربعون: خمسة عشر دقيقة فقط وكان من المقرر أن تبدأ الخدمة! هل ستبدأ بدوني؟

في هذه المرحلة صليت، "الأم الإلهية، لن أصلي من أجل نفسي، ولكن إذا كنت تريدني أن أقدم هذه الخدمة، فسيتعين عليك فعل شيء حيال ذلك."

على الفور، في الوقت الذي ستحتاج فيه إلى التلويح بيدك بسرعة من اليسار إلى اليمين، اختفى الألم، وحل محله فرحة داخلية شديدة - فرحة كبيرة جدًا، في الواقع، لدرجة أنني بالكاد تمكنت من إلقاء محاضرة في ذلك الصباح على أي حال، لذلك كان قلبي مليئًا بالسعادة. لقد ألقيت الخطبة، وشعر كل الحاضرين بالارتياح في النعيم، لكنني لا أعتقد أنه كان بسبب أي شيء قلته!

أقنعتني التجربة على مدى سنوات عديدة أنه إذا وضعنا ثقتنا حقًا في الله، ولم نطلب شيئًا لأنفسنا، فهو (أو هي؛ الله كليهما، وأيضًا ليس أيا منهما!) سوف يلبي جميع احتياجاتنا. أقنعتني التجربة الطويلة أيضًا أن الأم الإلهية (كما أفكر في الله) ستحميني.

علاوة على ذلك، فإن العقل الهادئ عادة ما يهدئ المعارضة. عندما يفشل في القيام بذلك، فإنه ينزع سلاحه.

قبل سنوات عديدة، عندما كنت جديدًا في أمريكا، في الثالثة عشرة من عمري ووزني 107 رطل فقط، قرر زميل لي في المدرسة، تومي ماترز، أكبر مني بسنتين ووزنه 230 رطلاً، أنه لا يحب اللهجة الإنجليزية التي كانت لدي في تلك الأيام. ظل يهددني. بقيت هادئاً. في الغداء في أحد الأيام جلس بجانبي واستمر في انتقاد آدابي للمائدة. (" ألا تعرف أنك يجب أن تمسح معلقة الحساء من الجانب البعيد من الوعاء؟ فلاح") تجاهلتُه بهدوء.

"يا فتى، هل سأنال منك؟" صرخ بشراسة في النهاية. كنت أعرف أنه يعني ذلك. عند عودتي إلى غرفتي، وبما أنه لم تكن هناك أقفال على أبوابنا، دفعت صندوق الأدراج عبر الباب كعائق. لكن بالطبع كانت لعبة أطفال بالنسبة لتومي لفتح الباب. اقتحم غرفتي، وألقى بي على السرير وبدأ يضربني بلا رحمة. لم يكن هناك شيء يمكنني القيام به حيال ذلك سوى الاستلقاء هناك وحماية وجهي بقدر ما أستطيع بيدي.
ظل يهمس: "سأرميك من النافذة"، مع التأكد من إبقاء صوته منخفضًا حتى لا يجذب الانتباه في الممر. كانت غرفتي مكونة من ثلاثة طوابق فوق الأرض. لم اقل شيئاً. أخيرًا، تركني منهكًا، وكان أسوأ إلى حد ما من حيث الإرهاق الذي وجدني فيه، لكن لا ما زلت حياً.
"لماذا لم تطلب المساعدة؟" سألني زميل لي بعد ذلك.
أجبت: "لأنني لم أكن خائف".
قلت لنفسي أثناء الضرب: "مهما حدث، فأنا أقبل".
ومن المثير للاهتمام أنه منذ ذلك الحين تركني تومي وشأني.
المقاومة الهادئة والسلبية - وهو موقف سنناقشه بمزيد من التفصيل لاحقًا - يفوز على العواطف العنيفة.
وبالتالي، فإن الهدوء الذي يصفه باتانجالي في هذا القول المأثور لا يمكن تحقيقه فقط من خلال المسعى الروحي: ممارسة الهدوء في ظل الشدائد تسرع أيضًا هذا الإنجاز.
كل ثمرة روحية تأتي من الموقف الصحيح. إذا كنت تريد أن تعرف السلام، فتدرب على أن تكون مسالمًا الآن، خاصة في ظل الظروف المعاكسة. إذا كنت تريد أن تعرف الفرح، فافرح الآن، خاصة عندما تبدو الأمور قاتمة! وإذا كنت تريد أن تعرف الحب الإلهي، أحب الجميع، حتى أعدائك الذين نصبوا أنفسهم.
"لا، لا أستطيع أن أقول إنني أحببت تومي منأبداً، ولكن على الأقل لم أشعر بأي شيء ضده".
أحد الجوانب المثيرة للاهتمام في المسار الروحي، حتى لو كان مقلقًا للمبتدئ، هو التأكيد على أنه بغض النظر عن عيوبك وقصورك، فإن الله سيحرص على أن يفرك أنفك بها - إذا كنت بالطبع تريد بصدق تحرير نفسك من تلك العيوب.
لذلك، يجب أن يؤخذ هذا القول المأثور لباتانجالي ليس فقط على أنه وعد بالمكافأة، ولكن كمستشار للموقف الصحيح الذي يجب اتخاذه في ظل كل الظروف.

4-1 | وإلا (إذا لم يجد المرء سلامًا داخليًا) فإن الدوامات تتسبب في أن تتخذ الذات الساكنة العديد من الأشكال (الخارجية).

حتى يصل المرء إلى الهدوء الداخلي، فإن دواماته (الميول، أو الرغبات والارتباطات) لا تتخذ العديد من الأشكال الخارجية فحسب، بل تجذبه أيضًا إلى أعماق الأوهام التي لا حصر لها. تعريفاتنا الذاتية التي لا حصر لها ليست من نحن حقًا. قد نقول لأنفسنا، "أنا رجل (أو امرأة)؛ أنا غني؛ أنا أمريكي؛ أنا شاب (أو كبير في السن)؛ أنا أحب (أو لا أحب) الشوكولاتة." لا شيء من هذا صحيح. نحن أتمان (الذات الإلهية) الخالدة الذي لا تتغير أبدًا، الذات العليا. يمكن لطبيعة الأنا لدينا أن تأخذنا إلى المرتفعات الروحية، أو إلى أعماق لا يمكن تصورها من الفساد. يمكننا أن نصبح قديسين، أو ننخفض لدرجة أن نتجسد، أخيرًا، كجراثيم. والأمر في ذلك يرجع إلينا. نحن لسنا دواماتنا. إنها تحدد فقط نصيبنا المؤقت في الحياة. نحن، وسنظل دائمًا، أتمان الخالد، الله. هذا صحيح، لأن الخلق نفسه ليس سوى تجليه.

5-1 | هناك خمسة تصنيفات للدوامات: مؤلمة وغير مؤلمة.

الفريتيس، كما ذكرت بالفعل، هي ميول المرء الذاتية ورغباته وارتباطاته. قد يعرّف الناس أنفسهم بأي طريقة يحلو لهم، لكن بعض تعريفاتهم الذاتية ستسبب لهم الألم، في حين أن البعض الآخر سيمنحهم المتعة. يرجى ملاحظة أنه لا يمكن لأي تعريف للذات أن يجلب السعادة لأي شخص، لأن جميع تعريفات الذات مقيدة للذات. والقيود التي تضعها علينا تحدد درجة سعادتنا أو تعاستنا. أن تكون لطيفًا مع الآخرين، على سبيل المثال، لا ينتج السعادة في حد ذاته، لأن السعادة الحقيقية هي صفة من صفات النفس. لا يمكن أن تساعد المشاركة مع الآخرين إلا في إزالة أحد الأسباب الأساسية للتعاسة، عن طريق إزالة طبقة من الأنانية من وعي المانح.
وبالتالي، يجب أن نحاول التغلب على جميع تعريفات الذات. يجب أن نقول لأنفسنا، "أنا لست رجلاً ولا امرأة. أنا لست غنيا ولا فقيرا. أنا لست عضوا في أي طبقة اجتماعية. أنا لست مواطن لأي بلد. لا تقاليد ولا تراث لي. أنا لست قصيرًا ولا طويلًا. أنا روح حرة، محددة على هذا النحو من خلال حريتي في الله".
كما أعلن سوامي شانكارا بجرأة: "لا ولادة، لا موت، لا طبقة لي. ليس لي أب، و لا أم. أنا هو! أنا هو! الروح السعيدة، أنا هو! / ليس لي عقل، ولا فكر، ولا الأنا؛ لا سماء، ولا أرض، ولا معادن (الجسم) أنا هو! أنا هو! الروح السعيدة، أنا هو!"
دواماتنا لا تعرّفنا كما نحن: إنها تعرّفنا فقط كما نعتقد . ووفقًا لدواماتنا، قد نسير في الطريق الهبوطي لمزيد من المعاناة، أو الصعود، إلى النعيم النهائي فيه.

6-1 | (الدوامات) مفاهيم صحيحة وخاطئة لما هو، خيال، ونوم، وذاكرة. كل الدوامات، في تحريك مياه الشعور، تشوه الواقع الذي هو نعمة النفس.

مثال مثالي للعلاقة بين النفس والروح هو موقد الغاز في المطبخ: مصدر واحد للغاز يتدفق بشكل منفصل من خلال كل ثقب للموقد. لإظهار تفرد كل كائن فردي، قد يلقي المرء مادة كيميائية مختلفة على كل تيار، مما يجعل إحداها يبدو أخضر، وأخرى برتقالي، وأخر أصفر، وما إلى ذلك. يمكن إعطاء كل تيار رائحة مختلفة. كل علبة، وفقًا لحجم ثقبها، تبدو سميكة أو رقيقة.

وبعبارة أخرى، كل واحد منا مختلف في المظهر. لكن جميعنا نظهر بالتساوي نفس الواقع الأساسي: الروح.

دواماتنا هي وهم. حتى أن الحصول على تصور صحيح للحقيقة قد يساعد في قيادتنا في النهاية إلى الحقيقة، لكن المفهوم نفسه ليس تلك الحقيقة، أكثر من مجرد التصور بأن الماء رطب سيبلل ملابسنا.

التأمل هو أفضل طريقة لإبعاد الوهم. في هدوء تام، يرى المرء الطبيعة الوهمية لكل وهم كما يتم تقديمه لإدراكه. وقد يقترب البائع من أحدهم ويعرض عليه "القتل" في السوق؛ إذا كان لدى المرء حكمة هادئة، فسوف يرى أنه سواء "قتل" أو لا، فإن الثروة لن تجلب له الرضا. قد تحمل له المرأة الجميلة إغراء احتضان جسدها؛ ومع ذلك، إذا كان يتمتع بحكمة هادئة، فسوف يرى على الفور أنه لا يمكن لأي لمسة جسدية أن تنقل الرضا الحقيقي إلى روحه غير المادية.

قد يأتي إليك شخص مخمور ويتوسل إليك قائلاً: "انظر، لديك مشاكل كثيرة في حياتك، أليس كذلك؟ تعال واشرب معي؛ دعنا ننسى الصعوبات التي نواجهها!"؛ إذا كنت تمتلك حكمة هادئة، فسترى أنه، في حالة سكر أم لا، ستبقى هذه المشاكل معك - حتى لو نسيتها لبضع ساعات عابرة. علاوة على ذلك، فإن السكر لن يؤدي إلا إلى تقليل قدرتك على التعامل معها بفعالية عندما تظهر مرة أخرى في حياتك.

كل الدوامات وهم. كل ما في الأمر هو أن بعض الدوامات تأخذ العقل إلى الأعلى، بعيدًا عن الوهم، بينما يسحبه البعض الآخر إلى الأسفل نحو جهل أعمق.

المفاهيم الصحيحة – على سبيل المثال، أنه من الجيد الذهاب إلى الأماكن الروحية بشكل متكرر – سوف تأخذك إلى الأعلى، إلى النقطة التي ستتمكن فيها من النهوض من الوهم تمامًا دون عناء. ومن ناحية أخرى، فإن المفاهيم الخاطئة - على سبيل المثال، فكرة أنك ستجد السعادة في مخالطة رفاق الشرب القدامى - سوف تأخذ عقلك إلى الأسفل، وتغشيه بأوهام خادعة عن الضحك في الأوقات الجيدة، والنكات القذرة، وتخيلات الحياة الأبدية للثروة الوهمية.

يمكن أن يكون الخيال مفيدًا أو ضارًا، اعتمادًا على ما إذا كنا نستخدمه لرؤية الاحتمالات، حيث لا تعطينا النظرة العملية للواقع أي إجابة؛ أو ما إذا كنا نسعى إلى الراحة في أحلام ممتعة ولكنها غير واقعية لواقع قد يكون كذلك. نادرًا ما يتوصل الأشخاص الذين ليس لديهم خيال إلى حلول مبتكرة لمشاكلهم العملية. لكن الأشخاص الذين لديهم خيال، ولكن ليس لديهم قوة إرادة أو طاقة، قد ينتهي بهم المطاف في مصحات المجانين.

النوم هو مرمم ضروري للطاقة وإغراء للتباطؤ - إلى ما يعرف باسم تاموغونا ، وهو ميل كسلاني للعقل يأمل فقط في أن تذوب صعوبات المرء نفسها، بمرور الوقت.

ويمكن للذاكرة أن تجعلنا نحلم عبثًا بماضٍ مفقود. من ناحية أخرى، يمكن للذاكرة الواضحة أن تعطينا أدلة على المشكلات الحالية المزعجة التي يبدو أنها تتحدى الحل. بالمعنى الروحي الأعلى، كما سنرى لاحقًا، الذاكرة هي أيضًا ما يعيد إلى الأذهان حقيقة أننا أبناء الله - حقيقة نسيناها منذ دهور، ولكنها تظل في نفوسنا، وتذكرنا دائمًا بأننا إلهيون إلى الأبد.

إذن، فإن كيفية توجيهك دواماتك، أو ميولك، تعتمد كليًا عليك. لكن أحد العوامل التي يمكن أن تؤثر على طريقة استخدامك لها هو الرفقة التي تصحبك. البيئة - التي تشمل رفاقك - أقوى من قوة الإرادة.

حتى ميولنا الخاطئة يمكن تغييرها إلى الميول الصحيحة. على سبيل المثال، منذ سنوات عديدة، عندما كنت جديدًا على الطريق، سقطت فجأة في مزاج سلبي. التفكير لم يساعدني على الخروج منه. لكنني لم أحب هذا المزاج. لذلك جلست في التأمل، ووضعت عقلي بالقوة عند النقطة بين الحاجبين. كانت خمس دقائق هي كل ما استغرقه الأمر. بمجرد أن رفعت وعيي، رأيت العالم كله بعيون جديدة.

أفكارنا ليست أفكارنا. كما كتبت بارامهانسا يوغاناندا في السيرة الذاتيةلليوغي، "أفكار الإنسان كونية وليست متجذرة بشكل فردي". قد يفكر الشخص، "أوه، أنا لست متأثرًا كثيرًا بأفكار الآخرين"، لكنه لا يدرك أن كل فكره يتأثر بعوامل لا حصر لها: بمستوى وعيه؛ بتوقعات الآخرين منه؛ بالمستوى العام للوعي في البلاد والأوقات التي يعيش فيها؛ بالطعام الذي يأكله، والأماكن التي يأكل فيها، والأشخاص الذين يأكل بينهم؛ بمواقع الشمس والقمر والكواكب في برجه؛ بجنسه؛ بأفعاله السابقة وتأثيرها، بدورها، على شخصيته؛ حتى بالموقع الحالي للأرض في مجرتنا. علاوة على ذلك، عندما نفكر في أفعالنا السابقة، يجب أن نأخذ في الاعتبار ليس فقط أفعالنا في هذه الحياة، ولكن أيضًا حقيقة أننا عشنا تجسدات لا حصر لها - ليس فقط هنا على الأرض، ولكن على العديد من الكواكب. إن الذاكرة المحددة لتلك الأرواح مفقودة بالنسبة لنا، لكن تأثيرها على نظرتنا وميولنا الحالية لا يزال كبيرًا جدًا.

في الهند، واجهت مخطوطة يُزعم أنها كتبت منذ آلاف السنين، عندما كانت أرضنا تمر عبر ما يعرف باسم تريتا يوغا، وهو عصر مستنير عندما تغلبت البشرية على وهم الزمن. تنبأت تلك المخطوطة بحياتي، وبتفاصيل تقول: "سيكون له إخوة، لكن لا توجد أخت ممكنة على الرغم من أن المرء سيموت في رحم والدته". [عندما عدت إلى أمريكا، سألت أمي عما إذا كانت قد أجهضت من قبل. أجابت: "نعم، كان لدي واحد". كان لدي شقيقان.] ذكرت المخطوطة حقائق أخرى من حياتي، وتنبأت بشكل صحيح بالاختبارات القادمة، والمكافآت التي ستأتي بعد اجتياز تلك الاختبارات. وأضافت: "ومع ذلك، هناك خطر الموت المفاجئ وغير المتوقع". ومن المثير للاهتمام أن هذا التنبؤ الرهيب ربما تحقق ثلاث مرات في حياتي.

الأول كان في الصحراء في توينتينين بالمز، في كاليفورنيا. كنت قد خرجت في نزهة على الأقدام، وفجأة طار قطيع من الغربان عن كثب حول رأسي. فكرت في ذلك الوقت، "يبدو هذا فألًا شريرًا".

كنت أنام خارج الأبواب على شرفة صغيرة. بعد يومين، رتبت سريري قبل العودة إلى المنزل. بين الملاءات وجدت عنكبوت أرملة سوداء مهروس. لا بد أنني تدحرجت في نومي، وقتلته عن غير قصد.

في المناسبة الثانية، كنت أقوم بإعداد ميكروفون لحدث في الهند. عندما أمسكت بذراع الرافعة، رفعتني دائرة كهربائية مفاجئة من قدمي. في تلك اللحظة انفجر فيوز الدائرة الكهربائية. لو لم يحدث ذلك، لكانت يدي قد تجمدت حتى انفجار الميكروفون وقتلت. تأخر الحدث حوالي ثلاثين دقيقة بينما تم تحديد موقع فيوز الدائرة الكهربائية الجديد، ولكن على الأقل تم إنقاذ حياتي. (ومن المثير للاهتمام، ربما، أن الشخص الذي كنت أجهز له هذا الميكروفون حاول في وقت لاحق تدميري مرتين، وإن لم يكن في الواقع لقتلي! هل كان هذا التلميح الأول للمشاكل الكرمية بيننا؟)

وقع الحدث الثالث أيضًا في الهند. كنت قد اشتريت سكوتر لامبريتا، وأزلته من صندوقه عندما وصل إلى المنزل الذي كنت أقيم فيه، في نيودلهي. جلست على المقعد، وأدرت المفتاح دون أن أدرك أن المحرك في وضع التعشيق. لم يسبق لي قيادة لامبريتا من قبل، ولم أكن أعرف حتى مكان المكابح. فجأة أقلعت الآلة بسرعة عالية. كنت داخل فناء من الطوب، وكان لدي أقل من ثانيتين لمعرفة كيفية إخراج سكوتر المحرك من التعشيق وكبحه. لحسن الحظ، تمكنت من كليهما، ووقفت بالكاد على بعد ست بوصات من الموت المؤكد.

لنواجه الأمر، أنت وأنا وكلنا (hodgepodges) مجموعة غير منظمة من الأشياء المتنوعة. (هل هذه الكلمة مسموح بها؟) مساعدتنا الوحيدة المؤكدة هي التفكير في الله، والصلاة من أجل نعمته، والسعي إلى حضوره في التأمل. كما يقول سري كريشنا في البهاغافاد غيتا، "ابتعد عن محيط معاناتي وبؤسي!"

7-1 | الفهم الصحيح يأتي من الإدراك المباشر والاستدلال والسلطة الصحيحة.

قضى صديق أمريكي لأناندا سنوات في السجن، وأدين بالقتل، على الرغم من أنه يصر على أنه تم تلفيق التهمة له؛ الرجل المتهم بقتله شوهد في أوروبا؛ ومن كل ما يمكننا أن نقوله أن القاضي كان متحيزًا للغاية ضده. اختفى إيماني بعدالة المحاكم بسبب تعرضي لها منذ سنوات. يبدو من غير المجدي أن تثق في عدالة الإنسان. كل ما يمكننا الوثوق به على أنه معصوم هو قانون العاقبة الأخلاقية.

ومع ذلك، في أذهاننا، من المهم بالنسبة لنا أن نرى الأشياء حقًا. ويعبر هذا المقطع عن أهمية الفهم الصحيح، وما يتعين علينا القيام به لتحقيق ذلك. الإدراك المباشر هو إحدى الأدوات التي يمكننا الاعتماد عليها - ولكن جزئيًا فقط. قد تخبرنا أعيننا أن تلك السحابة على تل بعيد هي ضباب، لكن الحقائق قد تكون أن ما هو موجود حقًا هو دخان من النار.

الاستدلال من الإدراك الخاطئ عديم الفائدة.

آخر هذه الثلاثة، السلطة المقبولة، هي الأهم من ذلك كله. عندما يتعلق الأمر بمسألة بسيطة ودنيوية، قد تأتي إلينا سلطة مقبولة عن طريق مكالمة هاتفية أو من تقرير إذاعي. ومع ذلك، عندما يتعلق الأمر بالأمور الخفية، خاصة تلك الروحية مثل السؤال، هل الله موجود؟، فإن الإدراك الحقيقي نادر؛ بدون الحدس الحقيقي، لا يمكن الاعتماد على الإدراك دائمًا.

أتذكر مرة زرت النزل في بيج سور، كاليفورنيا. كان المالك رجلاً كبيرًا كالدب. لسبب ما تحدثنا عن الله. بدا المالك مصراً بشكل غريب على وجهة نظره الخاصة. لذلك قلت: "أعتقد أنه في كل حياتي، ربما التقيت بستة أشخاص اعتقدت أنهم يعرفون الله بالفعل".

أخرج مخلبًا مشعرًا، وبصوت خشن، قال: "هز! لقد قابلت للتو السابع!"

وغني عن القول أن مجرد تصريحه لم يقنعني!

كيف نعرف أن الله موجود؟ لا يستطيع معظمنا التحدث من الإدراك الشخصي. إذن، هل يجب أن تأتي معرفتنا من الاستدلال؟

قبل سنوات عديدة، عندما كنت في الثالثة عشرة من عمري فقط، قررت أن أجد الحقيقة. حاولت أن أجدها من خلال العلوم، من خلال نظرة علمية، من خلال الأنظمة السياسية، من خلال الفنون. مهما كان المسار الذي سلكته، فقد وجدت أنه طريق مسدود. أخيرًا، في اليأس - في سن الحادية والعشرين - قررت، بدون الله، لا يمكن أن يكون هناك حقيقة. لقد تركته خارج حسابي لأن الإله الذي سمعت عنه في الكنيسة لا يمكن أن يكون حقيقيًا. لكن في إحدى الليالي، خرجت في نزهة طويلة في ليلة التجمع وسألت نفسي، "إذا كان هناك إله، فماذا يجب أن يكون؟" لقد تجاهلت جميع الصور المعتادة للقاضي، وما إلى ذلك على أنها إنسانية للغاية بحيث لا يمكن تصديقها.

ثم سألت، "ما الذي يدفعني لطرح هذا السؤال؟"

جاءت الإجابة: "لأنني واعي".

فجأة، إذن، فهمت: يجب أن يكون الله وعيًا!

إذا كان الأمر كذلك، إذن (تابعت)، فإن واجبي كإنسان هو أن أفتح نفسي تمامًا لوعيه!

حصلت على إجابتي. ومنذ ذلك الحين، قررت أن أكرس نفسي للبحث عن الله. لكن كنت بحاجة إلى المساعدة. لقد أثبت لي الاستدلال أنه يجب أن يكون هناك الله. ما زلت أفتقر إلى الأداة النهائية للفهم الصحيح: كنت بحاجة إلى بعض السلطة المقبولة. إلى هذا المفتاح الأساسي قادني الله نفسه. كان يكمن في الكتب المقدسة الهندية، وفي المعلم الهندي. ومع ذلك، لم أكن أعرف هذا القدر في ذلك الوقت. لم أكن أعرف شيئًا تقريبًا عن الكتب المقدسة الهندية. وكانوا قد دعوني إلى أسلوب حياة كانت تربيتي بأكملها ستقاتل ضده بشراسة. في هذا الوقت بالذات، تم إرسال والدي من قبل شركته إلى أرض بعيدة: من نيويورك إلى مصر، للبحث عن النفط. اتضح لي أن هذه كانت نعمة الله تمامًا عندما أرسلته شركته لاحقًا إلى مكان آخر، على الرغم من أن شركة أخرى جاءت لاحقًا ووجدت النفط بالضبط حيث أعلن والدي أنه سيتم العثور عليه. كان له تأثير كبير في حياتي، لكن الله حررني من هذا التأثير. بعد أشهر، في نفس اليوم الذي وضعت فيه والدتي على متن السفينة للانضمام إليه، ذهبت إلى أعلى مدينة نيويورك، وفي مكتبة، اكتشفت سيرة ذاتية ليوغي، من تأليف بارامهانسا يوغاناندا. حرًا في إجراء هذا التغيير الجذري في حياتي، أخذت الحافلة التالية إلى لوس أنجلوس، كاليفورنيا، وقابلت يوغاناندا، وقبلت كتلميذ له. لقد كنت تلميذه الآن لمدة أربعة وستين عاما. لقد كان "سلطتي المقبولة".

ترجم بعض المترجمين "السلطة المقبولة" على أنها "سلطة كتابية"، متقبلين أن "الفهم الصحيح" يعني، كما هو الحال فيما يتعلق بالمسائل الروحية. ومع ذلك، تعتمد السلطة الكتابية على عوامل لا يمكن الاعتماد عليها مثل التفسير، (في معظم الحالات) فهم المترجم نفسه، وقوة التجربة الشخصية في الشخص الذي يشرح تلك السلطة. السلطة الوحيدة المقبولة حقًا في الأمور الروحية هي الشخص الذي أدرك بنفسه الله - وبعبارة أخرى، معلم حقيقي، أو سات.

ومع ذلك، فإن تلاميذ المعلم الحقيقي سيختلفون في تمييزهم. لذلك، من المهم أيضًا الاعتماد على فهم المرء لما علمه المعلم. حتى التلاميذ المقربين قادرون على الخلط بين ما يعنيه معلمهم في بعض النقاط الأساسية. لذلك، أود أن أحذر: لا تكن متأكدًا جدًا من أي شيء! التواضع هو الطريق الأسلم إلى الله. لكن التوجيه الأكثر أهمية لا يمكن أن يأتي إلا من الإدراك البديهي الواضح. والتناغم الداخلي مع المعلم يمكن أن يعطي مثل هذا التصور.

8-1 | الفهم الخاطئ يخطئ في الطبيعة الحقيقية لما يتم النظر فيه.

في التأمل، يمكن للمرء أن يلاحظ الملائكة والقديسين والأنوار السماوية. لقد عرفت أشخاصًا يوجهون حياتهم من خلال مثل هذه الرؤى. وقد عرفت البعض يرتكبون أخطاء كبيرة في حياتهم نتيجة للرؤى الكاذبة. كيف نميز الصواب من الرؤى الكاذبة؟ الصواب من الأصوات الداخلية الكاذبة؟ كيف نميز التجارب الروحية الحقيقية من مجرد تقلبات الخيال النشط؟
أولاً، يجب أن يكون هناك هدوء عميق عندما يفكر المرء. بدون الهدوء، لا يمكن أن يكون هناك حدس حقيقي. غالبًا ما يكون الفهم الخاطئ بسبب الأرق.
المجتمع الحديث، الذي لا يهدأ، يفهم كل شيء تقريبًا بشكل خاطئ. أنا نفسي لا أشاهد التلفزيون أبدًا، ولو كان لدي راديو لما قمت بتشغيله. وهذا ما يتعرض الناس أنفسهم له يوميًا في المنزل، عدة ساعات في اليوم، في كل مكان تقريبًا على وجه الأرض! كيف يمكنهم فهم أي شيء بشكل صحيح؟
كنت مع معلمي ذات مرة، بحضور عدد قليل من تلاميذه الرهبان. التفت إلى أوليفر روجرز وقال: "روجرز، سيكون لديك إبحار صافي".
فكر عدد قليل من الرهبان الآخرين على الفور، "ماذا عني؟ هل سيكون لدي أيضًا إبحار صافي؟"
ردًا على هذه الفكرة، قال المعلم: "وسيكون لديكم جميعًا إبحار صافي - إذا واصلتم التناغم".
في وقت لاحق، عندما غادر المعلم وجودنا، فرح العديد منهم، "هل سمعت ذلك؟ قال إنه سيكون لدينا جميعًا إبحار صافي!"
حسنًا، لم أكن أريد أن أخفف من حماسهم بالإشارة إلى ما هو واضح: لقد أضاف السيد تلك الكلمة الصغيرة، "إذا". "إذا" كان كل الرد الذي قدمه جنرال إسبرطي رداً على تهديدات جنرال فارسي يتباهى بما سيفعله بالإغريق، بمجرد أن يغزوهم. خسر الفرس.
الفهم الخاطئ هو أحد العقبات الرئيسية في الحياة، في كل مكان، وخاصة على المسار الروحي. يبدأ الرجل في الحياة بالتفكير، "سأصبح ثريًا! أعيش في قصر كبير! أصبح قوي ومشهور وأحسد في كل مكان!" نعم - اذا! أولئك الذين لا يقومون بالعمل الشاق لتحقيق كل هذه الأشياء قد ينتهي بهم المطاف كتبة متواضعين في مكتب مغطى بخيوط العنكبوت.
يبدأ الرجل في المسار الروحي بالتفكير، "أعرف ما أحتاج إليه". يلتقي بمعلم حقيقي، لكنه يستمر في إخبار نفسه، "أعرف ما هو الأفضل بالنسبة لي". يعود العديد من هؤلاء التلاميذ إلى العالم، محبطين من المعلم - هكذا يفكرون، لكن بعد سنوات تظهر أعينهم خيبة أمل أعمق بكثير من العالم.
أحد الاحتياجات الأولى على المسار الروحي هو الفهم الصحيح. لماذا أنت على هذا الطريق؟ لماذا تركت الحياة الدنيوية؟ لماذا تريد أن تجد الله؟ هل تريد حقًا التقدير فقط؟ الإعجاب؟ الإحترام؟ منصب رفيع؟ لقد رأيت العديد من هؤلاء التلاميذ يسخرون من المعاملة التي تلقوها.
الاحتياجات الأولى للتلميذ هي الطاعة والتواضع والتفاني للمعلم كقناة لله والانفتاح الكامل على كل ما يعطيه لهم.
الفهم الخاطئ متجذر في الأنا. لا يمكننا إدراك أي شيء بشكل صحيح طالما أن قدرتنا على الإدراك غارقة في أفكار، "الأنا! أنا! أنا"
يميل العقل إلى خداع الذات، المولود من التفكير بالتمني وحماية الأنا. ومن هنا تأتي الحاجة المطلقة إلى المعلم، إذا كان المرء باحثًا صادقًا. وحتى ذلك الحين، يجب على المرء أن يقترب من المعلم بموقف صحيح.

9-1 | الفهم القائم على الكذب خيالي.

كان هناك ناقد في حياة سري راماكريشنا برر فعلًا خاطئًا بقوله: "تقصد أنه على الرغم من أن كل شيء حلم، إلا أن هذا الفعل وحده ليس حلمًا؟!"
التبرير الذاتي ليس آمنًا أبدًا، لأنه يحاول تبرئة ما هو، على أي حال، كذبة: الأنا! من الأسلم للباحث الصادق أن يفترض نفسه بطريقة ما في الخطأ، وألا يحاول الدفاع عن نفسه حتى ضد أكثر الاتهامات مرارة. ابحث عن الحقيقة دائمًا، في جميع الظروف، وابذل قصارى جهدك دائمًا لتخليص عقلك من أي إغراء لتبرير نفسك.

10-1 | النوم هو التعلق بالعدم.

اعتاد معلمي أن يقول: "النوم هو سامادهي مزيف". القليل من النوم هو ضرورة إنسانية، لكن الكثير من النوم هو دواء. ابحث عن الراحة التي تحتاجها نفسك في التأمل العميق.

أجد نفسي أتساءل وأنا أقرأ هذا المقطع: هل النوم مجرد ارتباط بالعدم؟ أتتني بعض من أفضل موسيقاي أثناء النوم. لقد وصلتني بعض من أفضل إجاباتي للمشاكل في مثل هذه الأوقات. وأيضًا، بعض من أفضل توجيهاتي الروحية.

هذا الصباح فقط، على سبيل المثال وأنا أكتب هذا، بينما كنت لا أزال نائمًا، كنت أحاول التفكير في طرق لإبقاء الناس يأتون بإخلاص كل أسبوع إلى ساتسانج في إيطاليا. في نهاية هذا الحلم، توصلت إلى خطة أعتقد أنها ستكون مفيدة للغاية بحيث تصبح، ربما، وسيلة للمساعدة في تحقيق حالة أعلى من الوعي للبشرية جمعاء.

كانت الخطة هي أن يخصص الجميع، من كل دين، خمس عشرة دقيقة لتهدئة عقله والتفكير في الله. حتى الملحدين واللاأدريين (أولئك الذين يرفضون فكرة الله، وأولئك الذين يعلقون الحكم على وجوده) سيستفيدون من هذه الممارسة من خلال محاولة تهدئة عقولهم لفترة وجيزة في دوامة وجودنا اليومية. أنا لا أتصور هذه الممارسة على أنها طائفية بأي شكل من الأشكال. ومع ذلك، سيكون من الجيد أن يتجمع الناس في أماكن محددة، لأن هناك قوة في الجهد الجماعي، وفي اهتزازات الأماكن المخصصة لمثل هذا النشاط. يمكنهم التجمع في الكنائس أو المعابد اليهودية أو المساجد أو المعابد، أو حتى في استوديوهات اليوغا أو في الحدائق أو في الغرف التي تم إنشاؤها في مباني مكاتبهم أو منازلهم. يمكنهم الجلوس في أي وضع مريح لهم. ولمدة خمس عشرة دقيقة، يمكنهم محاولة تهدئة عقولهم.

نظرًا لأن هذا كتاب عن اليوغا، يمكنني أن أقترح عليهم تقنية اليوغا: راقب التنفس عقليًا. لا تمارس أي سيطرة عليها؛ ببساطة دعه يتدفق. مع تدفق الأنفاس، قل عقليًا، "هونغ". عندما يتدفق التنفس، اتبعه ذهنيًا بهتاف "ساو" (يُلفظ "سو").

يعتمد هذا التعويذة على الكلمات السنسكريتية، "آهام" (أنا)، و "ساها" (أنا هو). ومع ذلك، كـ هونغ ساو، فإنها تصبح بيج، أو البذور، تعويذة، ولها تأثير مهدئ على العقل.

أين ينبغي للمرء أن يشاهد التنفس؟ حسنًا، عندما يصبح العقل هادئًا، يجب أن يتحول انتباه المرء إلى تدفق التنفس عند جذر الأنف، وهو قريب من مقعد الوعي الفائق بين الحاجبين، في الجبهة.

متى يجب على المرء القيام بهذه الممارسة؟ سيكون من الجيد لو كان في نفس الوقت كل يوم. أود أن أقترح أن الساعة الثانية عشرة ظهرًا هي وقت جيد بشكل عام، ولكن بالنسبة لأولئك الذين لا يغرقون في إدمانهم على التلفزيون (أنا نفسي لا أشاهده أبدًا)، قد يكون البديل الجيد جدًا هو الساعة التاسعة. إذا تمكنت من جعل أصدقائك ينضمون إليك، فقد تناقش ما هو أفضل وقت لكم جميعًا. لأنه على الرغم من أنك منفصل في الفضاء، سيكون هناك وحدة وعي بينكم.

من المهم ألا تتحول هذه الممارسة إلى أي شيء طائفي. فهي بينك وبين الله، أو بينك وبين ضميرك.

من الأفضل أن تجلس بصحبة الآخرين، ولكن إذا كانت الضرورة تجبرك على الجلوس بمفردك، فلا تفوت هذه الممارسة بأي حال من الأحوال.

يمكن لخمس عشرة دقيقة من هذه الممارسة كل يوم، يشارك فيها الآلاف، أو حتى الملايين، من الناس في جميع أنحاء العالم، أن ترفع مستوى الكوكب بأكمله.

يجب أن أضيف أنه منذ هذا الصباح، أدركت فجأة أن قديسة عظيمة في الهند، أنانداماييي ما، اقترحت هذه الفكرة نفسها منذ سنوات عديدة.

11-1 | تتشبث الذاكرة (برفض التخلي) بأي أفكار عن الأشياء التي تعود إلى العقل.

الذاكرة هي واحدة أخرى من الدوامات، أو الحوامات، في العقل. يجب تهدئتها أيضًا قبل تحقيق التنوير المثالي. الرغبات والارتباطات هي الجزء الواعي من دواماتنا. الذاكرة شيء آخر. وكذلك الرغبة في النوم. يجب التغلب على كل هذه الأمور قبل الوصول إلى سامادهي. تأتي سامادهي، أو الوحدة، عندما نجلب السلام إلى كل دواماتنا.

12-1 | يتم تهدئة الدوامات من خلال الممارسة وعدم التعلق.

اعتاد لاهيري مهاسايا أن يقول، "بانات، بانات، بان جاي- فعل ، فعل، في النهاية، تم!" لا تبحث باستمرار عن النتائج. اعتاد معلمي أن يقول: "إذا زرعت بذرة، ثم استمريت في إخراجها من التربة لترى ما إذا كانت تنمو، فلن تنمو نبتتك أبدًا. فقط استمر في سقيها، مع العلم أن هذا، في الوقت الحاضر، هو ما هو مطلوب. أخيرًا، في يوم من الأيام، ستطلق براعمها لأول مرة فوق الأرض". وأضاف: "ثم استمر في سقيها، وحمايتها من الحشرات والحيوانات (الشكوك والرفقة الدنيوية) حتى تنمو بشكل قوي بما يكفي للوقوف من تلقاء نفسها".

13-1 | إن السعي إلى تنمية التوازن الفكري هو ما يشكل الممارسة الروحية.

يبدو هذا بسيطًا بما فيه الكفاية، لكن ما يعنيه أقل بساطة. يجب تسليم كل متعة وفرح عاطفي تجربة إلى الاتزان. "هذا لا يهمني على الإطلاق." كل ألم تواجهه، تقبله برصانة، بينما ترفض تعريف هذا الإحساس على أنه ألم. عندما تذهب إلى طبيب الأسنان، لا تأخذ أي مخدر. أخبر نفسك بدلاً من ذلك، "هذا ليس ألمًا

أعاني منه. إنه مجرد إحساس". ثم اشغل أفكارك بأشياء أخرى: خطط لعمل يومك في المكتب، على سبيل المثال، أو بأفكار العشاء الذي ستطهيه عندما تصل إلى المنزل.
كل معاناة تأتي إليك، قم بتوسيعها إلى صورة أكبر للواقع. إذا، مات شخص تحبه للتو؟ فكر في سعادته (أو سعادتها) في التحرر من هذا الجسم المادي المحدود؛ لا تفكر في خسارتك.
أو، إذا، تلقيت أخبارًا عن موتك الوشيك؟ قم بإلقاء كل ارتباط خارجي - سواء كان شخصًا أو ظرفًا أو ملكية أو طموحًا - في ألسنة اللهب المشتعلة وشاهدها بسعادة وهي تختفي من أمام عينيك وإدراكك.
أو إذا، قام شخص ما بخداعك وتركك مفلسًا؟ قل لله: "أنا لك. وظيفتك هي التعامل معه. أنا أعيش فقط لإرضائك".
أو - ستفلس شركتك؟ ابذل قصارى جهدك، ولكن اترك النتائج بين يدي الله. نيشكام كارما- العمل دون الرغبة لـ (المكافآت الشخصية من) ثمار العمل: هذا هو تعليم البهاغافاد غيتا.
أو، أخيرًا (لن أزعجك بالكثير من الأمثلة)- هل حصلت على ترقية أو جائزة مهمة؟ أدرك أن صعود وهبوط الحياة هي مجرد موجات على سطح المحيط. لا تشعر بالإثارة أو الاكتئاب من أي شيء جيد أو سيء يحدث لك. كل شيء يحدث بإرادته. قرر أن تعيش بسلام، بغض النظر عما يأتيك في الحياة.
كن غير مرتبط داخليًا بكل شيء، بحيث إذا مت في هذا اليوم بالذات، فستتمكن من مغادرة جسمك بسلام وحرية تامة.
ومع ذلك، فإن الفكرة المصاحبة المهمة هي عدم الانغماس أبدًا في اللامبالاة السلبية. عدم الارتباط، نعم: يجب أن يكون ذلك موجودًا دائمًا. لكن قل لنفسك داخليًا، "أنا أفعل كل شيء في حياتي لإرضاء الله، وليس من أجل الرضا الشخصي عن الأنا".

14-1 | تصبح الممارسة الروحية راسخة عندما تتم لفترة طويلة، دون انقطاع، وبجدية عميقة.

"الجدية العميقة" تعني أنه حتى عندما تكون في المكتب، أو تتحدث مع الأصدقاء، أو تلعب الغولف أو رياضة أخرى، أو في حفلة، يجب عليك دائمًا أن تدور في ذهنك فكرة، "أنا أفعل هذا كجزء من لعبتك. هذا لا يعني شيئًا بالنسبة لي، شخصيًا، سواء فزت أو خسرت، أو استمتعت بالتواجد مع الأصدقاء أو تم إقصائي من قبلهم، أو تم تقديري لعملي أو توبيخي عليه. أنا دائمًا في سلام داخلي معك".

15-1 | من التذكر المستمر للذات، يأتي عدم الارتباط الكامل بالأشياء المرئية أو المسموعة.

تنشأ الارتباطات في الحياة ليس فقط للأشياء التي تُرى، ولكن أيضًا لأولئك الذين يُسمع عنهم فقط. فقط انظر كيف يدرس الرجال بشغف (خاصة) صحيفة وول ستريت جورنال للحصول على أخبار عن الحركة في أسهم ذلك اليوم، وكيف تشم النساء (خاصة) بشغف أخبار الفضيحة المحلية اليومية. عندما يعيش المرء في وعي الله، تتلاشى جميع الارتباطات الخارجية. تذكر أن العقل ينمو من خلال ما يتغذى عليه.
صاغها الأخ لورانس بشكل جميل. يجب أن "نمارس وجود الله". في كل ما نقوم به، يجب أن نجعلها نقطة بوعي لإشراك الله في هذا النشاط.

16-1 | عندما يتوقف المرء عن التعطش للمظهر الخارجي، بعد أن أدرك البوروشا، يصلالمرء إلى عدم الارتباط الأسمى.

حتى الآن، لم نناقش الغوناس ،أو صفات التجلي الخارجي. لذلك اسمحوا لي أن أشرحها هنا. هناك ثلاثة الغوناس : ساتواو راجاس وتاماس. وفقًا لأسطورة هندية قديمة، عندما خلق الله الكون لأول مرة، جعل الجميع مثاليين. وبناءً على ذلك، بمجرد أن وجد الجميع نفسه مخلوقًا، جلسوا في التأمل واندمجوا مرة أخرى في كيانه الأساسي، الله. ثم فكر الله (الروح العليا)، "يجب أن أخلق الوهم". البشرية، التي وجدت نفسها غارقة في الوهم، ذهبت تلهث خلف أشياء الخلق، وهكذا أصبح الكون ما يمكن أن نسميه "الاهتمام المستمر".
بعبارة أكثر حرفيًا (على الرغم من أنه لا يزال مجازيًا، لأنه في مثل هذه الأمور من المستحيل أن تكون حرفيًا حقًا)، عندما قرر محيط الروح الخلق، أطاح برياح المايا (الوهم) على سطح الماء، وبالتالي خلق موجات. الموجات الصغيرة هي وصف جيد لساتوا غونا، لأنه من السهل رؤيتها كتجلي للمحيط الشاسع.
القوة الدافعة التي تدفع الأمواج إلى الأعلى هي راجوغونا. والأمواج الطويلة، التي تحجب حقيقة أنها كلها مجرد موجات من المحيط الواحد، هي تاموغونا.
راجوغونا، نوعية التنشيط، يمكن أن تدفع العقل إلى الخارج دائما. في هذه الحالة تظهر طاقة راجو-تامو. إذا اندفع إلى الداخل، نحو الذات الساكنة، نصبح راجو-ساتوا. وبهذه الطريقة يتم حل المعضلة: لماذا ثلاثة الغوناس، في كون حيث الازدواجية هي المبدأ السائد؟

ساتوا غونا هي تلك الصفات التي ترفع العقل: الهدوء، وعدم التعلق، والإحسان، والإخلاص، وما شابه ذلك. تاموغونا هي تلك التي تخفض العقل، مما يجعله ممل: صفات مثل الكسل، واللامبالاة، والبلادة (الغباء)، ومحاولة الهروب من الواقع باستخدام المخدرات أو الكحول أو أي مادة مخدرة للعقل. راجوغونا، الصفة التنشيطية، مضطربة، ومملوءة، وتتطلب التغيير المستمر. إذا كان هذا الغونا يدفع المرء إلى الأسفل - عن طريق الإمساك الأناني بالأشياء، أو عن طريق الغضب والكراهية والاستمتاع بالرفقة السيئة - فهو راجو-تاماس. إذا كان قلق المرء يدفع الشخص إلى البحث عن السلام، أو مساعدة الآخرين، أو العمل من أجل الرقي الاجتماعي، أو البحث عن رفقة نبيلة أو راقية، فإنه يظهر راجو-ساتوا.

هذه الصفات من الوعي موجودة فقط في الكون المتجلي. يتم إذابتها مرة أخرى إلى الروح عندما يندمج وعي المرء مرة أخرى في الروح مرة أخرى.

قد يتساءل المرء عما إذا كانت الروح العليا، بوروشا، تتجاوز كل شعور بالحب لخليقته. تذكر، نحن نتحدث هنا عن حقائق مطلقة وغير شخصية. أتذكر أن معلمي تحدث معي ذات مرة عن كيف أن الله "يأكل الناس". أثناء قيامه بذلك، قام بالإيماءة المناسبة بيده اليمنى!

الحب الإلهي غير شخصي. لكن الحب غير الشخصي هو الحب الحقيقي الوحيد في الوجود. عادة ما يعاني الحب البشري من وفاة أحد أفراد أسرته، على سبيل المثال، عندما يكون ذلك الشخص المحبوب في الواقع قد ذهب إلى حياة أكثر سعادة. من المؤكد أنه من الممكن أن تكون أكثر سعادة بكثير في العالم النجمي من معظم الناس، هنا على الأرض، حيث يتم إحاطة عواطفهم وخنقهم بالجدران السميكة للواقع المادي.

دعونا نواجه الأمر، الروح نفسها هي التي خلقت الوهم. حتى الشيطان هو مظهر من مظاهر الله! الشيطان هو تلك القوة المتحركة للخارج التي تجلب كل شيء إلى التجلي، والتي تحاول الحفاظ على الكون في حالة مستمرة من التجلي. عادة، لا يزعج الشيطان الأشخاص الموجودين بأمان في شبكته، ولكن كلما حاول أي شخص بإخلاص الهروب من تلك الشبكة، يبذل الشيطان قصارى جهده لسحبه مرة أخرى. وهكذا يتعرض القديسون لوابل لا نهاية له بينما يختبر الشيطان صدق دعوتهم الداخلية. إن انجذاب الشيطان الخارجي بعيدًا عن الله لا يلين. كلما زاد عدد الأشخاص الذين يخضعون له، كلما زاد قوة سحبه.

لكن سحب الله موجود أيضًا. يمكننا أن نضع الأمر على هذا النحو: الشيطان يجذبنا إلى اليسار، والله يجذبنا إلى اليمين، ولكن لا يجذبنا أي منهما في أي من الاتجاهين حتى نأخذ الخطوة الأولى بأنفسنا. ومع ذلك، كلما تحركنا نحو الله، كلما سحبنا بقوة أكبر، بمحبة. وكلما تحركنا نحو الرضا الحصري عن الذات، كلما جذبنا الشيطان بقوة نحو المشاركة الذاتية والظلام العقلي. ليس للشيطان حب لنا، لكن حب الله لنا لا نهائي. إنها ليست شخصية، ولكنها ليست غير شخصية بمعنى كونها غير مبالية. حبه لأرواحنا. قد يقع المحب في وهم أنه، لأن الله يختبر صدق إخلاصه، فهو لذلك لا يهتم حقًا بسعادتنا ورفاهيتنا. هذه مغالطة.

من الجيد في هذه الأمور دراسة حياة القديسين العظماء في جميع الأديان. لقد أعلنوا جميعًا أن الحب الإلهي وحده، والفرح الإلهي، هما الواقعان الوحيدان، والشيء الوحيد الذي يستحق البحث عنه في الحياة.

17-1 | سامبرجياتا سامادهي(سابيكالبا سامادهي، حالة الوحدة المشروطة) لا تزال مرتبطة بالوظائف المختلفة للأنا.

تحدث معلمي عادة عن هذه الحالة السابقة للسامادهي، أو الوحدة، باسم سابيكالبا، على الرغم من أنه غالبًا ما يتم التحدث عنها، كما هو الحال هنا، باسم سامبرجياتا. في كلتا الحالتين، فإن الواقع هو نفسه. يحب العلماء طرح هذه الكلمة، وما يصاحبها، أسامبرجياتا، لإظهار تعلمهم العميق. ومع ذلك، فإن كلتا الكلمتين، بمعناها الحقيقي، تأخذان المرء أبعد من كل التعلم! سأستخدم الكلمات التي استخدمها معلمي، سابيكالبا و نيربيكالبا.

عندما يتعمق المرء في التأمل، فإنه يتجاوز العقل المنطقي، ويتجاوز الأنا، ويتجاوز كل دوامات الشعور، ويدرك (أبتسم وأنا أراقب نفسي باستخدام هذه الكلمة الفكرية هنا، وإدراك، كما لو كان لإظهار عمقي!) وحدانية الروح. الشيء الرئيسي الذي يتعين علينا التغلب عليه هو إحساسنا بالأنا. يجب أن تدرك الموجة أنها مجرد تجلي من تجليات المحيط الشاسع. يجب أن تدرك الأنا أنها، في جوهرها، جزء لا يتجزأ من الروح اللانهائي. عندها فقط ستحقق الحرية الإلهية.

في سابيكالبايدرك المتأمل أن الله وحده موجود. ومع ذلك، يدرك ذلك، كما لو كان ينظر من خلال نافذة صورة كبيرة. لا يزال إدراكه مع ومن الأنا. وبالتالي ، فإن سابيكالبا سامادهي هو أول استراحة حقيقية من الوهم، لكنه يصبح أيضًا الاختبار النهائي الأعلى للشيطان!

لأنه إذا كانت الأنا، التي ترى طبيعتها الخاصة من خلال تلك النافذة، تتعجب، "كم أنا رائعة!" يمكن، من خلال هذه الفكرة بالذات، أن تنجر مرة أخرى إلى الوهم. ثم يصبح "أنا، جون براون اللامتناهي ولكن مع ذلك حقيقي، لدي إمكانية الوصول إلى القوة اللانهائية." بعض الناس، عند تحقيق هذه الحالة، لا يسقطون منها فحسب، بل بسببها! أخبرني معلمي عن العديد من القديسين الذين سقطوا من هذه الحالة شبه الحرة. لدي سبب للاعتقاد بأنني ربما كنت في غاية الحماقة. كان ذلك منذ آلاف السنين! هذا ليس ملعب روضة أطفال دخلناه عندما دخلنا المسار الروحي!

قد يعتقد الأشخاص الذين يسقطون من تلك الحالة أنهم يعرفون أفضل من معلميهم. لديهم السلطة، وقد يسيئون استخدامها. ومع ذلك، لا تزال الكرمة تتولد من غرورهم، ويمكن أن تربطهم بالتجسد.

يجب على المرء أن يتجاوزسابيكالبا (الوحدة المشروطة) إلىنيربيكالبا (الوحدة غير المشروطة) قبل أن يتمكن من الإعلان بأمان، "أنا حر!" من المفيد بالطبع تأكيدحرية المرء، حتى وهو يكافح في دوامات لا حصر لها من التعلق والرغبة، لأنه من خلال هذا التأكيد يقدم نفسه إلى سحب الله الصاعد، ويرفض جاذبية الشيطان. لكن التأكيد، على الرغم من أهميته، لا يكفي. قد تكون تعاني من مرض في المستشفى، وتؤكد أنك بصحة جيدة. ومع ذلك، فإن مجرد هذا التأكيد لن يجعلك تخرج من المستشفى.

في نيربيكالبا سامادهي، ترتفع النفس فوق عبودية الأنا تمامًا، ولا يمكن محاصرتها مرة أخرى. في هذه الحالة السامادهية العليا تحقق النفس الوحدة مع الله. هل النفس، إذن، حرة تمامًا؟ لا، لأنها لا تزال لديها ذاكرة باقية من تدخلات الأنا السابقة . وقد بلغ مستوى جيفان موكتا. يمكن للمرء أن يستمر، طوال حياته،

حتى يحرر كل ذكرى باقية من فكرة أنني، القرصان (على سبيل المثال) الذي قتل ذلك البحار البائس في حياة سابقة، ويدرك الآن أن الله حلم بدور ذلك القرصان أيضاً.
سألت معلمي ذات مرة، "لكن في حالة الحرية الداخلية هذه، هل يمكن للمرء ألا يعلن ببساطة،" الله فعل كل شيء؟"
أجاب معلمي: "يمكنه ذلك، لكن في هذه الحالة لا تهتم حقًا. يستخدم العديد من القديسين هذا الرباط لإعادتهم حتى يتمكنوا من مساعدة تلاميذهم".
ومع ذلك، أوضح أنه بمجرد أن يحول القديس نفسه إلى إدراك أن الله وحده، في كل تلك التجسدات، كان حقيقيًا، فإنه يحقق التحرر الكامل، أو الموكشا، ويصبح بارام موكتا، أو كائنًا متحررًا تمامًا.
إن الكائن المتحرر تمامًا، والذي، بدافع التعاطف مع البشرية المتعثرة، يتجسد مرة أخرى في جسد، هو ما قمت بتعيينه كأفاتار. يعود، على عكس القديسين الأقل، بقوة إلهية لا حدود لها لإنقاذ الآخرين. مثل هذه الصورة الرمزية كان يسوع المسيح. كان هناك العديد من الآخرين.
لقد اعتدنا، خاصة في الغرب، على الاعتقاد بأن الله "مختلف تمامًا"- وأنه يجب علينا أن نبقى بعيدين عنه إلى الأبد. إن فكرة أننا أصبحنا الله بالفعل هي مفهوم مذهل؛ يبدو تجديفيًا تقريبًا. ولكن في الواقع، الله هو الواقع الوحيد الموجود. في غرورنا (الأنا)، نحن منفصلون إلى الأبد. ولكن عندما نرتقي فوق حدود وعي الأنا، لن يكون هناك مكان آخر لنتواجد فيه!
هناك الأنا التي نعرفها في أجسادنا المادية: النفس المرتبطة بالجسد المادي، حيث يفكر الشخص في نفسه، على سبيل المثال، الجزار المحلي، المتنمر المحلي، الرجل الذي يتباهى بقدراته الخاصة، ويصرخ كل المعارضة، ويفضل نفسه، ربما، على مهاراته المدهشة، ويتوهم نفسه تماما رجل السيدات. قد يتساءل المرء، "هذا الرجل قديس؟" ولكن، نعم، حتى هذا الرجل في نهاية المطاف! يعتقد المرء أن القديس الحقيقي هو طمس للذات إلى الأبد، ولا يقبل أبدًا الفضل في أي شيء. وفجأة يُطلب منا أن نراه كالله ذاته؟! مستحيل! لكن نعم، هذا ما تصبح عليه كل نفس متحررة.
في مسرحية من فصل واحد، الجوهرة في اللوتس، قيل للتاجر المادي، روميش، أنه حتى هو براهمان. "ها!" ينادي على إبنه. "هل سمعت ذلك يا فتى؟ من الآن فصاعدًا، من الأفضل أن تستمع إلي!" لكنه أساء فهم التعاليم الأساسية القائلة بأنه ليس هو، روميش، الذي هو الله. إنها النفس الساكنة لجميع الكائنات، ومعظمهم يرتدون ملابس خارجية في أشكال بشرية للغاية.
عندما ترتفع النفس فوق الحاجة إلى العودة إلى الشكل الأرضي، حيث أن الفردية المعبر عنها في تلك النفس تترك وراءها جميع الرغبات الأرضية والإرتباطات، لا تزال النفس مغطاة في جسدها النجمي. في الواقع، الأنا لها أصلها في الجسم النجمي. في هذا الجسم ليست مغطاة بقوة كما يقال - كما لو كانت ملموسًة - ولكن لا تزال لديها قيود الانفصال عن الكائنات الأخرى.
بمجرد أن تتغلب النفس على ارتباطها بالعالم النجمي، فإنها تخرج من وعي الذات (الأنا)، على هذا النحو، تمامًا. لكنها لا تزال متورطة في جسمها السببي.
إن قواها، في ذلك الجسد الخفي، لا حدود لها تقريبًا، لكنها لا تزال منخرطًة في لعاب الأفكار وأشكال التفكير التي تمنعها من الاندماج الكامل في اللانهائي.
فقط عندما يتم التخلص من أنسجة العنكبوت الأخيرة من الفكر، تصل النفس إلى الاتحاد الكامل مع الله. عند هذه النقطة، نعم، يصبح المرء واحدًا مع الله: يصبح المرء الله. هذا، بالنسبة للمسيحي الأرثوذكسي، لا يمكن إلا أن يبدو تجديفًا. ومع ذلك، لا يمكن لأي منطق أن يعارض الواقع نفسه. لا يوجد شيء في كل شيء سوى الله نفسه. أنت، في أعماق طبيعتك ، الله!

18-1 | يحدث السامادهي غير المشروط (أسامبرجياتا، أو نيربيكالبا) مع توقف كل الفكر الواعي. تبقى الذكريات اللاواعية (من تجسدات الماضي) وحدها. (لا يبقى "الأنا" لربط وعي المرء.)

باستثناء ذكريات الحياة الماضية، تم القضاء على وعي الأنا في نيربيكالبا سامادهي وتدميره تمامًا. في الواقع، ترى النفس نفسها بالفعل متحدة مع الله. أخبرني معلمي أن عددًا قليلاً جدًا من القديسين على الأرض قد تجاوزوا هذه الحالة، لإكمال التحرر. تابعت هذا الموضوع المثير للاهتمام معه ذات يوم، وأخبرني أنه بصرف النظر عن خط معلمينا، فإن القديسين الوحيدين الذين التقى بهم والذين حققوا التحرر الكامل هم سوامي براناباناندا (" القديس ذو الجثتين "، ما يسمى في السيرة الذاتية)، رام غوبال موزومدار (" القديس الذي لا ينام" كما هو مسمى في هذا الكتاب)، وقديس آخر لم يذكره في تلك الصفحات، سري راما يوغي (يوغي راميا كما يسميه بول برونتون في بحث في الهند السرية). لقد حظيت بنفسي بمباركة كبيرة للبقاء مع هذا القديس العظيم لمدة أربعة أيام في منزله بالقرب من نيلور، في ولاية أندرا براديش، في عام 1960.

19-1 | اليوغيون الذين لم يبلغوا أعلى حالة بحلول الوقت الذي يموتون فيه يظلون مرتبطين بـ براكريتي (الطبيعة)، بسبب استمرار تحديد الأنا مع المظهر الخارجي.

هناك نوعان من اليوغيين: أولئك الذين حققوا هدفهم، وأولئك الذين يعملون على تحقيق ذلك. في الحقيقة، فقط الشخص الذي حقق الهدف يستحق أن يسمى يوغي، لأن اليوغا تعني الوحدة، أو الاتحاد (مع الله). ومع ذلك، يمكن للمرء أن يطلق عليه أيضًا اسم اليوغي الذي يمارس فقط لتحقيق هذا الهدف، حتى لو كان من المفيد تأكيد النجاح في أي شيء يتعهد به. ولهذا السبب، قد يكون من المفيد للنجاح أن يطلق على نفسه اسم رجل أعمال، حتى عندما يكون على وشك أن يصبح كذلك؛ فنان، حتى عندما لا يزال يطمح فقط إلى أن يصبح كذلك؛ متسلق الجبال، حتى عندما يتسلق جبله الأول فقط.

ومع ذلك، لا يمكن لليوغي الذي لم يصل بعد إلى الهدف النهائي أن يدعي النجاح بعد. ربما يكون قد حقق الهدوء وعدم التعلق والإخلاص العميق والجوائز الأخرى على طول المسار الروحي، ولكن إذا كان غروره (الأنا) لا يزال مرتبط بالمظهر الخارجي، فلن يحرره الموت من الحاجة إلى العودة إلى الأرض في جسم آخر.

20-1 | بالنسبة للآخرين، يتم تحقيق أعلى حالة من خلال الإيمان (بناءً على الخبرة)، وقوة الإرادة، واليقظة (الاحتفاظ باستمرار بوعي حضور الله)، والوحدة المشروطة(سابيكالبا سامادهي)، والتمييز.

بالنسبة لأولئك الذين يحققون الهدف، يمكن تحقيق اليوغا الحقيقية ليس فقط من خلال ممارسة تقنيات اليوغا، ولكن أيضًا من خلال التطبيق الصحيح. يسرد باتانجالي هذه الأشكال من التطبيق الصحيح. الإيمان، الأول في القائمة، يعني أكثر بكثير من الإيمان، وهو، تقليديًا، معيار المسيحي الحقيقي. الإيمان وحده يشبه الفرضية، بل، في العلم. يجب أن يكون لدى العالم فرضية قبل أن يتمكن من إجراء اختبارات لاكتشاف ما إذا كانت صحيحة. الإيمان بالمسار الروحي مهم، لأنه بدونه لن يتبع المرء المسار حتى. ومع ذلك، يعتمد الإيمان على النتائج؛ وكلما زادت النتائج، زاد الإيمان. كما يتطلب النجاح في أي جهد علمي أيضًا التفاني في الهدف، لذلك، كلما زاد الإيمان، زاد أيضًا التفاني (في هذه الحالة، لهدف الوحدة مع الله).
لن يجد الباحث الفاتر الله أبدًا. لتحقيق النجاح في الحج الإلهي يتطلب قوة إرادة قوية. والسبب في هذا الشرط هو أن الاختبارات على الطريق كثيرة، وغالبًا ما تكون شديدة. يمكن تسمية بعض هذه الاختبارات بإغراءات الشيطان: ذلك الجزء السفلي من الطبيعة البشرية الذي يحاول إغراء البشرية إلى الأسفل لإعادة الانغماس في الحواس، وإلى حياة دنيوية. تأتي الاختبارات الأخرى من الحاجة البسيطة إلى حرق كل ما لدينا من كارما الماضي. كلما كان التفاني أعمق، زادت الاختبارات التي يستطيع المحب تحملها. ويريد الله أيضًا أن يعرف ما إذا كان المخلصون الذين يسعون إليه صادقين حقًا.
للعثور على الله، يجب على المرء أيضًا أن يضع في اعتباره دائمًا فكره وهدفه الروحي.
الوحدة المشروطة لسابيكالبا سامادهيهي حالة عالية جدًا، ولكن يمكن تحقيقها بسهولة أكبر إذا كان المرء، أثناء التأمل، يفكر في نفسه على أنه يجلس محاطًا بمساحة شاسعة. عندما يجلس المرء لأول مرة للتأمل، ستساعده على التحديق، عقليًا، عبر مساحة شاسعة فارغة: ملايين الأميال لأسفل، لأعلى، إلى اليسار، وأعلى. يجب ألا يحرك عضلة، بل يجب أن يحاول الاسترخاء بعمق لدرجة أنه لا يدرك جسده.
التمييز هو آخر "تطبيق عقلي". من السهل أن يخدع المرء نفسه. على سبيل المثال، قد يرى المرء رؤى. هل هي حقيقية أم خيالية؟ يمكن أن يساعد التمييز الصحيح في اتخاذ هذا القرار. ستجلب الرؤية الحقيقية معها وعيًا متزايدًا؛ شعورًا بالسعادة؛ وعيًا أكثر وضوحًا؛ قبل كل شيء، عادة ما يكون بطريقة ما مغيرًا للحياة. قد تكون الرؤى الكاذبة جميلة، ولكن إذا لم تغير وعي المرء، أو حياته، فهي أسوأ من عديمة الفائدة: فهي تشكل إغراءً.

21-1 | مع الممارسة الحريصة وذات النقطة الواحدة، يأتي هذا التحصيل (الأعلى) بسهولة.

"حريصة" تعني مكثفة. "نقطة واحدة" تعني التركيز - عدم السماح لأي أفكار، مهما كانت مثيرة للاهتمام، بتحويل اليوغي عن تركيزه على ما يحاول القيام به. هذان الجانبان من الجهود الروحية للشخص صعبان، لسبب واحد بسبب العادة السابقة؛ لآخر، بسبب دعوة العقل المستمرة إلى المظهر الخارجي.

22-1 | يعتمد الوقت اللازم للنجاح أيضًا على ما إذا كانت ممارسة الفرد خفيفة أو متوسطة أو مكثفة.

بالنسبة للعقل الحديث، تبدو الشدة مثل التوتر. من المهم عدم السماح بتعريف الجهد بأي توتر، سواء كان جسديًا أو عقليًا. هذا، في عصرنا على وجه الخصوص، يبدو تعليمًا صعبًا. من السهل قبول الجهد الخفيف، بشكل سلبي إلى حد ما؛ يبدو المتوسط أيضًا سهلاً نسبيًا. قد يعني كلاهما أكثر من مجرد التعامل مع الأمر كموضوع للمناقشة على طاولة الجسر، لكن لا يبدو أن أيًا منهما يدعو إلى هذا النوع من الجهد الذي يعتبره الناس العالميون متعصبًا. ومع ذلك، في الواقع، فإن كل هذه الدرجات الثلاث من الجهد تنطوي على مستويات من الإخلاص العميق. يتطلب الجهدالمكثف تفانياً صادقاً. للبحث عن الله، يجب على المرء أن يبحث عنه كما علّمه يسوع، "بكل قلبك ونفسك وعقلك وقوتك". تبدأ مستويات الشدة المختلفة عند أعمق المستويات التي يكون المرء قادرًا عليها في ذلك الوقت.
لحسن الحظ، تمت إضافة كلمة "أيضًا" هنا. لأنه يجب إضافة الحقائق المذكورة في الأمثال 20 و 21 إلى القلب الكامل.

23-1 | خلاف ذلك، من خلال التفاني والعطاء الذاتي الكامل لله (يمكن تحقيق هذا السامادهي الأعلى).

شدد معلمي، على الرغم من أن طريقه كان طريق التقنية، لكريا يوغا، على الأهمية القصوى للتفاني والعطاء الذاتي. ومن التعاليم الأخرى التي شدد عليها لتلاميذه المباشرين، والتي يبدو أن باتانجالي (لا أعرف لماذا) قد تجاهلها، على الرغم من أنني على استعداد تام للاعتراف بأنني ربما لم أفهمه في هذه النقطة، كانت متناغمة مع وعي المعلم. في إنجيل القديس يوحنا نقرأ، فيما يتعلق بيسوع المسيح، "وَأَمَّا كُلُّ الَّذِينَ قَبِلُوهُ فَأَعْطَاهُمْ سُلْطَاناً أَنْ يَصِيرُوا أَوْلاَدَ اللَّهِ". لا يمكن أن يكون هناك فرق جوهري بين تعاليم سيد واحد أدركه الله وآخر، لأنهم جميعًا يتحدثون من نفس مستوى الوعي. لذلك، من الممكن أن أكون قد فاتني شيء ما في تعاليم باتانجالي، لأنها عميقة جدًا.

قال لي معلمي، "لن يأتي الله إليك حتى نهاية الحياة. سيكون الموت نفسه التضحية النهائية التي سيتعين عليك القيام بها". قضيت حياتي كلها في العطاء للآخرين باسم معلمي. يسعدني أن أفعل ذلك. وأشعر بنعيم متزايد، وعدم ارتباط كامل، وحب صادق للبشرية جمعاء، ولامبالاة بكل شيء ما عدا الله. لكنني لا أرى أنني أتناسب جيدًا مع العديد من الفئات أو الشروط التي نص عليها باتانجالي للنفس المتقدمة. من ناحية أخرى، أتذكر رجلاً خلال الأيام الأولى في أناندا كرس ساعات طويلة كل يوم للتأمل. كل ما أثبته لبقيتنا هو الغطرسة، والميل إلى إلقاء اللوم على أي شخص آخر على أصغر الأخطاء.

ومع ذلك، أعترف أنني في حيرة من أمري بعض الشيء.

24-1 | إيشوارا هي الذات العليا، التي لا تتأثر بأي بلاء أو كارما (عمل) أو نتيجة لذلك أو انطباع عن الرغبات.

هذه هي حالة وعي الأسمى. لذلك، يجب أن نحاول الحفاظ على وعينا مرتفعًا قدر الإمكان. عندما تأتي الآلام، يجب أن نقبلها ولا نفكر فيها على أنها تؤثر على أنفسنا. علاوة على ذلك، لا ينبغي لنا حتى أن ننظر إليها على أنها آلام.

عندما تضربنا ضربات الكارما في حياتنا، بغض النظر عن مدى ثقل الضربة، لا ينبغي لنا أن نأسف، بل نرحب بتأثيرها الحر. في حين أننا مجبرون على تحمل آلام العواقب الكارمية - ربما الحصول على تخفيض غير عادل في رتبتنا في العمل؛ ربما يتم اتهامك زوراً في المحكمة؛ وربما نبتلى ظلمًا بالإهانة، فيجب علينا أن نتحمل تلك الإهانات بابتهاج، كما يفعل الله، عندما نقول له: "أنا أعيش إلى الأبد في نعيمك الذي لا يتزعزع"

عندما تنشأ الرغبات في العقل، يجب أن نقول لأنفسنا (حتى عندما تجعلنا قوة الوهم نخضع لها)، "لست أنا من لديه هذه الرغبة. إنها مجرد قوة الوهم التي تعمل من خلالي".

نحن أبناء الله، ويجب أن ندير حياتنا في هذا الوعي حتى لو كنا لا نزال، في الوقت الحاضر، غارقين في الوهم. كما قال مغلمي في كثير من الأحيان، "أسوأ خطيئة هي أن تسمي نفسك خاطئا".

25-1 | فيه تطورت بذرة العلم الكلي تطورا كاملا.

كل الأشياء - حتى أصغر الذرات - تحتوي على تلك البذرة. التطور هو مظهر من مظاهر الوعي لأنه يتوسع لاستعادة مكانه الأصلي في العلم اللانهائي.

في كتاب لي، كتبته منذ سنوات عديدة، أظهر أن نظرية داروين للتطور ميكانيكية وبالتالي خاطئة. هنا يشرح باتانجالي سبب الخطأ. يتجلى الوعي في كل شيء، في كل مكان. البقاء على قيد الحياة للأصلح أمر جيد كتفسير لما يحدث، ولكن إذا ولد النمر في الغابة دون بقع، فهو ذكي بما يكفي للانتقال إلى بيئة لا تكون فيها البقع عيبًا. إذا كان جلده بني فاتح، فقد ينتقل إلى الصحراء حيث تكون تحركاته أقل سهولة.

26-1 | غير مشروط بالوقت، فهو المدرب الأعلى حتى لأقدم المعلمين.

في الهند، تحظى العصور القديمة باحترام كبير. وبالتالي، فإن الله هو معلم جميع المعلمين - ليس لأنه الأقدم، ولكن لأن وجوده يتجاوز الزمن نفسه.

كيف يمكن أن يتكيف الله مع الوقت؟ لخلق الكون، كانت هناك حاجة إلى الفضاء. لخلق الوقت، يجب أن تكون هناك حركة عبر الفضاء. كل من المكان والزمان أوهام.

الوقت لا ينفصم عن الحركة؛ الحركة لا تنفصم عن الفضاء. وبالتالي، فإن الوقت الذي ستستغرقه للعثور على الله يساوي بشكل أساسي الوقت الذي تقرره بنفسك. هذا القرار ليس من صنع الله: إنه قرارك! الصيد الوحيد هو أنه لا يمكنك اتخاذ هذا القرار طالما أنك تستمر في الالتزام بوهم الوقت.

يخضع كوكبنا ونظامنا الشمسي لدورات زمنية تخضع فيها التأثيرات المجرية البشرية لمستويات الوعي المرتفعة والمنخفضة. نظرًا لموقعنا الحالي في الدورة الحالية، فقد دخلنا ما يزيد قليلاً عن مائة عام في عصر الطاقة. وفي كل مكان، اليوم، يسمع المرء كلمة "طاقة". مع تقدمنا في هذا العصر، الذي سيستمر ما مجموعه 2,000 عام (دون احتساب فترات "الجسر" التي تبلغ 200 عام قبل وبعد كل منها)، سنكون قادرين على السفر إلى الكواكب البعيدة، وبشكل أساسي، الرؤية من خلال وهم الفضاء.

في العصر التالي والأعلى، بسبب تحمل 3,000 سنة، سيُنظر إلى الوقت أيضًا على أنه وهم. في الدورة التنازلية التي استمرت 12,000 عام والتي سبقت صعودنا الحالي نحو وعي أعلى من أي وقت مضى، كتب حكيمان على الأقل عن حياة الأشخاص الذين لم يولدوا بعد - كثيرون، في الواقع، يعيشون اليوم! لقد صادفت بنفسي بعض هذه النصوص القديمة أثناء سفري في الهند. إن دقة تلك التنبؤات التي تبدو مستحيلة كافية لإرباك العقل.
ومع ذلك، فإن الزمان والمكان والحركة هي أوهام. القميص الملون الذي سترتديه اليوم، كفرد، كان معروفًا منذ آلاف السنين! الإرادة الحرة الوحيدة التي لديك، حقًا، هي قرار ما إذا كنت ستتجه نحو الله أم تبتعد عنه.

27-1 | تعبير إيشوارا هو الصوت الخفي للأصول الخاضعة لأوم.

العديد من الترجمات التي أطلعت عليها تسمي أوم الصوت "الصوفي". لا أعتقد أن باتانجالي كان سيستخدم هذه الكلمة. في الواقع، الكلمة السنسكريتية برانافاه، المستخدمة هنا، تعني الصوت الكوني للكون. إنه ليس صوفيًة أو غامضًة، وبالتأكيد ليست لأولئك القادرين على سماعه. لكنها مخفية عن آذاننا الجسدية.
يمكن سماع أوم في التأمل، خاصة. إنه الاهتزاز الذي جعل من الممكن تجلي الكون كله. عندما قرر الروح العليا، بوروشا، إنتاج الخلق، (كما ذكرت سابقًا) تسبب في عاصفة المايا، أو الوهم، لتهب على سطح محيط الوعي الشاسع. وهكذا ظهرت موجات الازدواجية. أنتجت تلك الموجات - الاهتزازات على المحيط الشاسع - كل شيء في الوجود الخارجي. يعلن العلم أن المادة نفسها ليست سوى اهتزاز للطاقة. أعلن العرافون القدماء في الهند أن الطاقة هي اهتزاز للأفكار، وأن هذه الأفكار ليست سوى اهتزازات على ما أسميه محيط الوعي الشاسع.
لذلك تأتي الأوم بثلاثة أصوات اهتزازية متميزة. الصوت الأول، المعروف في الأسطورة باسم الخالق براهما، هو صوت أعلى. والثاني (الحافظ فيشنو في الأسطورة القديمة) أقل إلى حد ما. الثالث (المدمر، شيفا) هو صوت عميق يذوب بالكامل.
هذه الآلهة الخاصة الثلاثة، براهما وفيشنو وشيفا، هي في الحقيقة تجسد فقط للجوانب الثلاثة، أو المراحل، من الأصول الخاضعة لأوم. لا شيء من الصور الهندوسية للآلهة هي أصنام. بل هي بالأحرى رموز للمثل العليا. يمكن اعتبار شيفا كمدمر للكون نافعًا حتى لو كان الموت الجسدي، في الحقيقة، نافعًا، حيث يطلق معظم النفوس لحياة أكثر سعادة (مهما كانت مؤقتة، طالما يجب عليهم العودة إلى الأرض في أجساد جديدة) في العالم النجمي.
تجسدات فيشنو هي تجسدات تمثل تجلي الله محاولة إلهية للحفاظ على دارما، أو البر، على الأرض.
الاهتزاز الأول لأوم يُظهر كل الأشياء. والثاني يبقيهم ظاهرين. والثالث يذوبهم مرة أخرى إلى الروح العليا.
إنه مشابه، بطريقة ما، للصوت الذي تصدره السيارة: أولاً، عندما تكون السيارة في طريقها إلى السرعة القصوى، وتصدر صوتًا مرتفعًا نسبيًا؛ ثانيًا، بعد أن تصل إلى السرعة المطلوبة، وتصدر همهمة ثابتة؛ وثالثًا، عندما تتوقف وتصدر نوعًا من الهدير.
غالبًا ما تكون الأوم مكتوبة بشكل قانوني أم باللغة الإنجليزية، وهي اللغة التي تحتوي على عدد قليل من حروف العلة النقية. في اللغة الإنجليزية، يتم نطق O - U. (في إنجلترا، في الواقع، يتم أخذ الصوت إلى أبعد من ذلك، مما يجعله U- O - E.) ولكن من أجل الدقة في صوت أوم نفسها، فإن O - U يكفي، مع نطق المقطع الأول، وليس O، ولكن كما في ماذا what. في معظم اللغات الأخرى، يتم نطق أوم، عند كتابته OM، إلى حد ما كما لو قمنا بتقريب الاسم، توم Tom.
في السنسكريتية، يحتوي الحرف A على صوتين: a كما في "ماذا what"، و a كما في"الأب father". يجب نطق أوم بهذا الاختصار أولاً a؛ ثم u مثل double o كما في moon و mكما هو، عادة، في كل لغة أعرفها. هذه الأصوات الثلاثة ترمز إلى براهما وفيشنو وشيفا. عندما تسمع هذه الأصوات (ويفضل أن تكون في الأذن اليمنى) في التأمل، فإن الصوت الأول هو صوت أعلى؛ والثاني، متوسط؛ والثالث، منخفض.
لذلك يتم ترديد النغمة أوم الثلاثية أولاً في سجل أعلى (ثلاث نغمات صاعدة)، ثم متوسطة (نغمتين صاعدتين)، ثم منخفضة (مرة أخرى، نغمتان بطيئتان صاعدة).
إن أوم، الذي يتم سماعه أثناء التأمل، يشبه همهمة ثابتة ومنخفضة، وتزداد شدتها مع تعمق التأمل حتى يبدو أن اهتزازها يتردد في جميع أنحاء الجسم.
الاستماع إلى أوم هو أسلوب يوغا متقدم، ويتم تلقيه شخصيًا بشكل صحيح من مدرب مؤهل.

28-1 | إن تكرارها (حقًا) في التأمل العميق (أي الاستماع إليها والاستيعاب في أوم) يكشف عن معناها الحقيقي.

إن تكرار أوم حقًا لا يعني مجرد تكراره بالصوت أو الشفاه، بل يعني الاندماج في الصوت الفعلي نفسه. يسمعه المرء أولاً في الأذن اليمنى، ثم في كلتا الأذنين، ثم تدريجياً في جميع أنحاء الجسم. وبينما يستوعب المريد نفسه في هذا الصوت، يدرك تدريجيًا أن جسده الصغير ليس سوى اهتزاز بسيط من اهتزاز أوم العظيم، الذي يتوسع إلى ما لا نهاية. عندما يصل إلى التوحد مع هذا الاهتزاز الكوني، يدخل ما يسمى أوم سامادهي. ثم ينظر إلى كل الخلق المتجلى على أنه يتكون من اهتزازات لا حصر لها من أوم الكونية.
تقنية أوم هي واحدة من أفضل الطرق للتغلب على الوعي بالذات (الأنا). وذلك لأن أفضل طريقة للتغلب على الوعي بالذات - العقبة الرئيسية أمام التنوير الروحي - هي توسيع وعي المرء خارج حدود الجسم. يتم تحقيق ذلك من خلال الاستماع إلى الاهتزاز الكوني لأوم والاندماج فيه.

29-1 | من خلال التأمل في الصوت الداخلي للأوم، يكتسب المرء القدرة على التغلب على جميع العقبات، وإدراك وحدته مع الذات الداخلية.

قالت بارامهانسا يوغاناندا: "عندما تكون في أوم، لا شيء يمكن أن يلمسك".
هذا الكون كله هو حلم الله. أصبح الحلم ممكنًا من خلال تجلي الاهتزاز الكوني. كل الأشياء في الخلق هي تجلي الأوم. عندما تكون في تناغم مع هذا الاهتزاز، بغض النظر عن الأحداث المدمرة التي تحدث من حولك، ستتم حمايتك - بأعجوبة، على ما يبدو، (على الرغم من أنه في الحقيقة الكونية لا يوجد شيء اسمه معجزة). عندما سقطت القنابل الذرية على هيروشيما وناغازاكي، لم تمس مجتمعين روحيين، أحدهما فرنسيسكاني والآخر يسوعي، على الرغم من أنهما يقعان بالقرب من مركز تلك الأحداث الرهيبة. ليست هناك حاجة لدراسة آليات مثل هذه الحوادث. الوعي هو سبب كل شيء، والقوة الدافعة وراء كل آلية. ويمكن أن يغير كل شيء. لا يوجد شيء يدعو للدهشة في مثل هذه الحماية.
لهذه الأسباب نفد صبري من غطرسة العديد من العلماء المعاصرين. علاوة على ذلك، فإن أساليبهم مرهقة وبطيئة للغاية. إن الاستدلال يشبه عربة ثور، تصطدم بكل شقوق في الطريق، وتستغرق وقتًا طويلاً للوصول إلى الوجهات التي كان ينبغي الوصول إليها بسرعة كبيرة.
أتذكر غضبي، عندما كنت شابًا، بعد أن ذكرت شيئًا عن حماقة وجود أي ارتباطات. أجاب الرجل الذي كنت أتحدث إليه بحذر، "أوه، لا أعرف". لقد نشأ على النهج العلمي الحذر. مثل هذا الخجل الفلسفي دفعني إلى الجنون! هناك طرق أدنا، ولكن هناك أيضًا طرق أعلى. يمكن للطائرة أن تحلق فوق أقسى التضاريس، وتصل إلى وجهتها بسرعة في حين أن عربة الثيران قد تتطلب أيامًا أو شهورًا أو سنوات! إن التناغم مع الله، أخيرًا، ومع أوم، يمكن أن يحقق في لحظة ما قد يناقشه العلماء ويتأملونه ويختبرونه لعقود من الزمن. من المرهق أن يلعبوا لعبتهم. ويأخذون أنفسهم على محمل الجد!
عندما يتم استيعاب الشخص في أوم، يتكيف الحلم الكوني مع احتياجاته. قد يحاصره قطاع الطرق: فجأة، سوف يتشتت انتباههم، أو يفقدون الاهتمام به. قد يجد نفسه في عاصفة في البحر: لن تغرقها الأمواج. نشأ هذا الموقف في الواقع مرة واحدة في حياة الدكتور لويس، أول تلميذ ليوغاناندا كريا يوغا في أمريكا. كان التلميذ في قارب قبالة مزرعة عنب مارثا عندما ظهرت عاصفة قوية. تذكر كلمات المعلم حول وجوده في أوم، وظل آمنًا حتى عاد بأمان إلى الشاطئ.
على مستوى عملي أكثر مباشرة: نحن نقترب من أوقات صعبة للغاية، اقتصاديًا، وربما سياسيًا، وربما حتى على مستوى أكثر من عالمي. (أتذكر أن معلمي أعلن ذات مرة في الكنيسة، "أنت لا تعرف ما هي الكارثة الرهيبة القادمة!" لكنه قال: "أولئك الذين يحبون الله سيكونون محميين".)
لا تظن أن هذا العالم يحتوي فقط على نوع من الواقع الذي يدفعني ويجذبك. عندما يكون وعيك على حق، وخاصة عندما تكون راسخًا في أوم، لا يمكن أن يحدث أي خطأ.

30-1 | المرض، والبلادة، والشك، والإهمال، والكسل، والشهوانية، والإدراك الخاطئ، وفقدان الهدف، وعدم الاستقرار، والتراجع: هذه هي العقبات.

إذا نظرنا إلى هذه العقبات مجتمعة، نرى أن جميعها، باستثناء الأولى، تتعلق بالضعف العقلي. في الأساس، حتى المرض ضار بالمتأمل على المستوى العقلي، خاصة. ولكن دعونا نأخذ هذه العقبات واحدة تلو الأخرى.
لقد قلت إن المرض ليس جسديًا فحسب، بل عقليًا أيضًا. ومع ذلك، إذا كان المرء يعاني من صعوبة في التنفس، فمن المؤكد أنه لا يستطيع ممارسة تمارين التنفس كما ينبغي. لكن ألم المرض، والضعف الذي يصاحبه، والانزعاج الذي يلحقه بالعقل - كل هذه الانحرافات تجعل من الصعب للغاية تحقيق التأمل، أو حتى راحة البال. لذلك، من المهم أن يحافظ اليوغي على لياقته وصحته.
ومع ذلك، يكرس العديد من الباحثين الروحيين الكثير من الطاقة لصحة أجسادهم المادية. يأتي الجسد في المرتبة الأخيرة من حيث الأهمية إلى جانب أهمية تطوير موقف صحيح، والحاجة إلى الحفاظ على فكرة الله في الذهن.
هناك أيضًا حقيقة بسيطة مفادها أن المرض، والأمراض من جميع الأنواع، قد تأتي إلينا كوسيلة لمساعدتنا على حرق كارمتنا السابقة. أولئك الذين يبحثون عن الله بإخلاص غالبًا ما يعانون من مثل هذه الاختبارات الجسدية. قالت القديسة ربيعة المسلمة العظيمة: "إنه ليس محبًا حقيقيًا لله الذي لا ينسى معاناته في التأمل في الحبيب الإلهي".
البلادة، بالطبع، هي في المقام الأول إن لم تكن عقلية بالكامل، وهي صفة من صفات التاماس. وكذلك، في الواقع، معظم العقبات الأخرى. ما الذي يجب فعله، إذا كان مملًا حقًا؟ ليس لديه رغبة في الارتفاع فوق بلادته. أفضل شيء بالنسبة له هو العمل تحت شخص لديه طاقة أكثر منه. من ناحية أخرى، فإن البلادة المؤقتة، في وقت أو آخر، تصيب معظم الناس. يمكن التغلب عليها بقوة الإرادة.
أتذكر منذ سنوات عديدة ابتليت بها، ليس بسبب البلادة بقدر روح التمرد. ببساطة رفضت التأمل. أتذكر الاستلقاء على سريري وقراءة شكسبير - وأستمتع تقريبًا بتدفق الكلمات! حسنًا، قد لا يبدو ذلك سيئًا للغاية، لكنها كانت الروح التي قرأته بها. ما زلت أنظر إلى ذلك المساء بكل سرور! لا يمكنك إبقاء أنفك باستمرار على حجر الطحن. إن الانتكاس قليلاً إلى البلادة ليس سيئاً بالضرورة، طالما أنك تعلم منذ البداية أنها ستكون مؤقتة. إذا كان عقلك يشعر بالبلادة، لذلك، انظر إليها على أنها انتكاسة قصيرة. ولكن إذا كان المرض أكثر استمرارًا، فاجعله هدف، أولاً، البحث عن رفقة إيجابية ونشطة. لا تستسلم لما يرقى إلى مرض روحي. مارس قوة إرادتك للقيام بدفعة نشطة لبضع دقائق على الأقل في كل مرة، حتى تجد نفسك تتسلق من حفرة الطين هذه. لقد رأيت الكثير من المصلين يسمحون للبلادة بسحبهم إلى أعماق الكسل بحيث أصبح ذلك بمثابة عودة دائمة إلى الوعي الدنيوي.
الشك هو واحد من أسوأ العقبات. كما يقول سري كريشنا في البهاغافاد غيتا، "المشكك هو أكثر البشر بؤسًا".

يختلف الشك عندما يكون وسيلة إيجابية للتأكد من حقيقة شيء ما. قد نسمي هذه الممارسة استجوابًا فقط. ما لم يشكك المرء في الحقيقة، كيف يمكنه التأكد من أنه فهمها حقًا؟ في هذه النقطة، في الواقع، أنا ملزم بالموافقة على المنهج العلمي. لقد شككت بنفسي في معلمي في نقاط لا حصر لها، وأعتقد أنها عمقت فهمي لتعاليمه.

الشك كعقبة روحية، إذن، يعني أن نفترض في البداية أن التعليم خاطئ. هذا الشك هو ببساطة عادة سيئة، ميل عقلي يمنع المرء من إلزام نفسه بكل إخلاص بأي شيء. علاج مثل هذا الشك هو الحب. أنا نفسي مررت ذات مرة بفترة من الشك في معلمي. كان حبي له هو الذي أخرجني من وادي الظلام هذا.

الإهمال - العقبة التالية - يأتي من عدم الانتباه إلى ما يفعله المرء. يمكن علاج هذه العادة العقلية من خلال العثور على موضوع يثير اهتمامك بشكل خاص، ثم متابعته بشكل مكثف طالما أنه يحمل اهتمامك؛ ثم طبق نفسك بنفس الطريقة على موضوع آخر - في كل مرة، على موضوع واحد فقط في كل مرة.

الكسل (عندما لا يكون مجرد تماسي، وفي هذه الحالة لا يمكن أن يسمى بحق عقبة، لأن المرء غير مهتم حتى بمحاولة رفع نفسه) هو الجمود الذي يعوق محاولات الشخص للتقدم. يستيقظ في الصباح ويفكر، "أوه، دعني أستلقي هنا لفترة أطول قليلاً، قبل الاستيقاظ للتأمل". أو يفكر، "سيكون من الجيد تأديب نفسي، لكن دعني أنتظر حتى الغد!" للتغلب على هذا الميل السيئ، يجب عليه أن يمارس إرادته في الصراخ، "لا!" والصراخ (بصوت عالٍ، إذا لزم الأمر!)، "سأبدأ هذه اللحظة بالذات!" القليل من الجهد هو كل ما يتطلبه الأمر. شيئًا فشيئًا، سيجد نفسه يتسلق بحزم من تلك الحفرة الآخذة في الاتساع.

قال يوغاناندا إن الشهوانية (العقبة التالية) هي "أكبر وهم". فكر عقليًا في الحالة المزاجية والتعاسة التي تتبع كل انغماس فيها. إنها إهانة لروحك أن تعتقد أنه لكي تكون سعيدًا، فأنت بحاجة إلى الإحساس باللمس الجسدي. أنت لست هذا الجسد! الشهوانية منهكة جسديًا وعقليًا. إنها تسرق المرء من أدق الحساسية. وكما يضحك الناس في كثير من الأحيان كخدعة لإخفاء مشاعرهم بالذنب، فإن الضحك عند أي انتقاد للشهوانية هو في الواقع دليل على الذنب بسبب الانغماس فيها. طريقة التغلب على الشهوانية هي التأكيد بحزم على التحرر من جميع الضرورات الجسدية. حتى عندما تجبرني العادة السابقة على الاستسلام للشهوانية، أقول عقليًا، "أنا لا أستسلم لهذا التمرين بلا جدوى". وفي كل مرة يفشل فيها المرء، يجب ألا يقول أبدًا: "لقد فشلت". يجب أن يؤكد، بدلاً من ذلك، "لم أنجح بعد".

الإدراك الخاطئ، العقبة التالية، هو ضعف أكثر شيوعًا مما يتخيله الكثيرون. يتأمل الشخص عدة ساعات في اليوم، ويقول له شخص آخر: "أنت تتهرب من واجباتك". ولكن ما هو واجبه الحقيقي إن لم يكن البحث عن الله؟ يخاطب شخص آخر بقسوة لا داعي لها، وعندما يتم توبيخه لقيامه بذلك، "ولكن ألا ينبغي أن نكون صادقين؟" يمكن التغلب على الإدراك الخاطئ بشكل أفضل من خلال الصدق الصارم للذات. في الحالة الأولى، قد تتهرب بالفعل من المسؤوليات الصحيحة بسبب الكسل، وفي هذه الحالة يجب أن تعمل أكثر، وتتأمل أقل قليلاً. وفي الحالة الثانية، أن تكون صادقًا حقًا يعني أيضًا أن تكون لطيفًا مع الآخرين.

إن تفويت النقطة، العقبة التالية، يعني السماح لمشاكل اللحظة بأن تجعل المرء ينسى سبب شروعه في المسار الروحي في المقام الأول. فزميل العمل، على سبيل المثال، قد "يحصل على ماعز". وبدلاً من أن يظل متمركزًا وهادئًا، يفقد أعصابه. أو يقترح أحدهم مشروعاً سيدر عليه أرباحاً مالية بالتأكيد، فيقبل عليه بشغف. لا حرج في تحقيق ربح مشروع إذا رغب المرء في ذلك، لكن هذه الكلمة تشير بشغف إلى خطر على المريد. أن تفوت هذه النقطة هو أن تنسى لماذا وماذا تفعل، في البحث عن الله.

عدم الاستقرار هو تهديد للتوازن الذي يجب على الجميع تطويره على المسار الروحي. إنها ممارسة جيدة للمريد لتطوير المساواة في التفكير. تخيل أسوأ كارثة يمكن أن تصيبك، وتقبلها عقليًا بابتسامة. تخيل أعظم حظ يمكن أن يحضرك، وأخبر نفسك، "كل الأشياء تولد من الازدواجية. من المؤكد أن الحظ الجيد اليوم سيؤدي إلى سوء الحظ - إن لم يكن غدًا في غضون أسبوع أو شهر أو، حتمًا، عاجلاً أم آجلاً. لن أعرّف نفسي بالخير أو الشر.

يحدث التراجع عندما يتضاءل إخلاص الناس. عندما تشعر بالإغراء للعودة إلى طرق الحياة السابقة، فكر عقليًا في جميع الأسباب التي أوصلتك إلى المسار الروحي لتبدأ به. لن يكون العالم أفضل، إذا عدت إلى طرقه الآن. بدلاً من ذلك، ستندم باستمرار على ما تخليت عنه - سلام التأمل؛ فرحة البحث عن الحقيقة الوحيدة الموجودة؛ صحبة رفعية للأصدقاء، رجال ونساء ذوي مُثُل نبيلة وجديرة.

١-٣١ | ويرافق العقبات المزاجية واليأس والانفعالات العصبية والتنفس المضطرب.

المزاجية هي إغراء، ثمرة الانغماس في الماضي. لا يمكن تبريره. المزاجية هي إغراء للشيطان. إنها تتمتع بجاذبية معينة، مما يجعل الأشخاص الذين يمتلكون هذا الميل تقريبًا، إلى حد ما، يستمتعون بها. ومع ذلك، فإنها تجلب لهم التعاسة. إنه تأتي من الداخل، وقد لا يكون لها سبب خارجي على الإطلاق. تعتمد الحالة المزاجية على المستوى الذي تتركز فيه طاقة الفرد في العمود الفقري. هذا لا يعني أنه عندما تتركز الطاقة منخفضة في العمود الفقري، سيصبح المرء بالضرورة متقلب المزاج. قد يصبح غاضبًا، بدلاً من ذلك، أو شهوانيًا، أو جشعًا. لكن كل هذه المشاعر هي مزاجية من نوع ما، حتى لو لم تحفز الاكتئاب الذي نربطه بكلمة "المزاجية". أفضل حل للمزاج غير العقلاني والمظلم هو تغيير مستوى وعي المرء: التركيز بعمق على النقطة بين الحاجبين. حتى بضع دقائق من هذه الممارسة قد تكفي لإبعاد أحلك الحالات المزاجية.

عادة ما يكون اليأس بسبب بعض المصائب الخارجية. قد يفقد الشخص فجأة وظيفته، وثروته - في الواقع، كل شيء في الحياة اعتبره ذا مغزى. ليس من غير المألوف أن ينتحر الناس في هذا المأزق. ويا لها من كارثة أخيرة، لتطويق كل الآخرين! يواجه أولئك الذين يلجأون إلى "مخرج" قتل أنفسهم عبء الاضطرار إلى تجربة كارثة مماثلة مرة أخرى، مع العبء الإضافي المتمثل في رؤية أنفسهم بالفعل في دور الفشل. قد يتطلب الأمر منهم تجسدًا للخروج من تلك الحفرة. السبيل للخروج من اليأس هو معرفة أن كل شخص لديه الشعلة الإلهية المشتعلة داخله. اعلم أنه لا يتم تدمير أي شخص بالكامل. الموت في حد ذاته ليس سوى إطلاق لطيف، إذا كان يأتي بشكل طبيعي. قد يكون لدى المرء حمولة ثقيلة جدًا من الكارما الماضية؛ ربما كانت خطيئته الماضية أنه ذبح الكثيرين في معسكر اعتقال نازي؛ ربما كان سمسارًا ثريًا جلب كارثة مالية للملايين. ومع ذلك، في مركزه، يبقى إلى الأبد أتمان الذي لا يتغير، الذات الإلهية. إن شرارة الألوهية

داخله ستجعله يريد تصحيح أخطاء الماضي؛ ستجعله ممتنًا لفرصة سداد الكارما الماضية، ببطء أو بأسرع ما يمكن. تحت حتى أعظم يأس هناك يكمن - غريب كما قد يبدو !- امتنان معين؛ وعي بأن المرء لديه هذا الدين لسداده، وأنه فعل الآن شيئًا، على الأقل، للتكفير عن أخطائه في الماضي.
من المفيد جدًا أن تدرك أن التجسد حقيقة كونية، ولكن حتى بدونه تعرف روحك ما تحتاجه، وتشعر بالامتنان لكل خطوة تتخذها للخروج من الوهم.
لا يوجد شيء اسمه اللعنة الأبدية. ولا يوجد شيء مثل الفشل الأبدي، أو كارثة لا يمكن تعويضها. حتى لو اضطررت إلى الموت جوعا، فإن الحياة نفسها سترفعك إلى مستقبل مشرق.
تؤدي الإثارة العصبية إلى التوتر الجسدي والأرق وتشنج العضلات والألم الجسدي. كل هذه المضايقات يمكن تخفيفها أو القضاء عليها عن طريق الاسترخاء العميق.
عادة ما يكون التنفس المضطرب علامة على الاضطراب العقلي، على الرغم من أن له بالطبع أسباب جسدية أيضًا. الخوف والقلق والأمل المضطرب – هذه من الأسباب الرئيسية لاضطراب النفس. كن هادئًا في داخلك، بغض النظر عما يحدث لك. لا تدع أي شيء يؤثر على راحة بالك.

32-1 | ممارسة التركيز أحادي النقطة هي أفضل طريقة للارتفاع فوق (كل) العقبات و (الاضطرابات الجسدية والعقلية) التي تصاحبها.

التركيز أحادي النقطة في المركز الروحي بين الحاجبين، مقر الوعي الفائق، يتسبب في اختفاء الأوهام والعيوب قبل فجر الوعي المطلق.
يقع مقر الوعي بالأنا في النخاع المستطيل، في قاعدة الدماغ. هذا هو السبب في أن الناس الفخورين يرجعون رؤوسهم بقوة إلى الوراء، ولماذا ينظرون إلى أسفل أنوفهم في العالم (التعبير الإيطالي هو "guardare sotto il naso(للنظر تحت الأنف)". كلما كان الشخص أكثر استنارة، كلما تحرك مركز وعيه إلى الأمام في الدماغ، حتى يعيش قديس مستنير من المركز بين الحاجبين، موقع العين الروحية. العين الروحية، في الواقع، ينظر إليها في التأمل، هو انعكاس للطاقة لأنها تدخل الجسم من خلال النخاع المستطيل. إنها دائرة ذهبية، مع حقل من النور الأزرق الداكن في الداخل، وفي الوسط، نجم أبيض فضي خماسي.
الدائرة الذهبية تمثل نور الكون النجمي. النور الأزرق الداكن في الداخل يمثل الكون السببي. والنجم الأبيض الفضي في الوسط يمثل الروح العليا وراء الخلق.
إذا كنت مباركًا لرؤية العين الروحية، فركز تركيزك على النجم في المنتصف.
قبل سنوات عديدة، في إيطاليا، ذهبنا إلى أعمال زجاجية في مورانو لتقليد العين الروحية للمعبد في مركزنا بالقرب من أسيزي. عندما وصفنا العين الروحية للعامل هناك، صرخ في دهشة، " هذا ما أراه عندما أصلي بعمق!" هذه ليست صورة ذاتية. إنها حقيقة كونية.
ذات مرة كنت في منتجع غورو الصحراوي. كنا نتناول الغداء خارج الأبواب، عندما جاء كلب ينتمي إلى أحد الجيران وحدق في طعامنا بجوع. قال لنا معلمي: "انظروا إلى هذا الكلب. إنه حريص جدًا على الحصول على قضمة من الطعام لدرجة أن حاجبه مجعد في التركيز على العين الروحية!" بالطبع، لم يقصد السيد أن الكلب كان يرى العين الروحية. ومع ذلك، تركز تركيزه في تلك المرحلة حيث، في المريدين، ستظهر العين الروحية حتماً، عاجلاً أم آجلاً.
تبدأ جميع الأوهام بوعي الأنا وتتركز فيه. الفكرة، "أنا أحب فطيرة التفاح"، تشكل دوامة حول هذه الفكرة، "الأنا" ثم تستقر عند نقطة في العمود الفقري تستقر فيها فكرة "فطيرة التفاح" في انتظار الإشباع - مقابل المعدة. هناك عدد لا يحصى من هذه الدوامات، أو الحوامات، في العمود الفقري. قد يفكر الشخص، "كيف يمكن لعمود فقري واحد أن يحمل الكثير من الدوامات؟" ولكن في الواقع، من بين كل الأشياء في الكون، من الأكبر إلى الأصغر، يكون جسم الإنسان متوسط الحجم إلى حد ما. الفضاء في هذا البعد الأرضي لا علاقة له حقًا بهذه الطاقات. إنها تلك الدوامات التي لا تعد ولا تحصى من الطاقة الواعية التي تمنع طاقة المرء من الارتفاع بتركيز كامل نحو العين الروحية. لهذا السبب قال يسوع يجب أن نحب الله ليس فقط من كل قلبنا وإرادتنا، ولكن أيضًا بكل قوتنا.
هناك ارتباطات لا حصر لها بين تعاليم اليوغا لكريشنا (وتعاليم الهند القديمة بما في ذلك، بالطبع، باتانجالي) والتعاليم الواردة في العهد الجديد للكتاب المقدس المسيحي. على سبيل المثال، النجم الذي رآه الحكماء "في الشرق" كان النجم في العين الروحية. لقد رأوه في الشرق لأنه، وفقًا للحكمة القديمة، الشرق هو الجبهة في الجسم. (كيديم هي الكلمة باللغة العبرية: "ما هو موجود قبل"). يخبرنا الكتاب المقدس أن الحكماء رأوا النجم في الشرق، ثم تبعوه. ومع ذلك، كان الاتجاه الذي سلكوه غربًا! هنا لدينا تلميح واضح بأن النجم الذي رأوه كان النجم في العين الروحية. ما تقوله تلك القصة بوضوح لأولئك الذين يفهمون هو أن الله نفسه، كصورة رمزية، قد تجسد في جسد يسوع الصغير.
كتبت أعلاه عن "الأوهام والعيوب". الأوهام هي تلك الأفكار التي تجعلنا نعتقد أننا سنجد الرضا في الخارج. طالما أن الطاقة تتدفق إلى الخارج من العمود الفقري، فإنها لا يمكن أن تتدفق إلى الداخل وإلى الأعلى نحو النقطة بين الحاجبين، خلفها مباشرة تلك النقطة في الفص الأمامي للدماغ التي هي مركز اللاوعي الفائق في الجسم.
كلما ركزنا أكثر في هذا المركز، كلما شعرنا بالانجذاب إليه، نحو حالة من عدم الأنانية، ونحو إطلاق الدوامات المتمركزة حول الأنا في العمود الفقري.

33-1 |من خلال تنمية مواقف الود تجاه أولئك السعداء، والتعاطف مع البائسين، والابتهاج بالفاضلين، وتجاهل الأشرار، فإن الدوامات (دوامات الارتباط والرغبة) تذوب في هدوء غير منزعج.

كل شخص في العالم يريد السعادة. لا يوجد أحد على قيد الحياة يفضل حقًا أن يكون غير سعيد - على الرغم من أن المزاج يمكن أن يسبب تقلبات غريبة في أذهان الناس، مؤقتًا! الرغبة في السعادة هي لأن جميع الكائنات هي إسقاطات لوعي الله، الذي طبيعته موجودة دائمًا، واعية دائمًا، ونعيمًا جديدًا دائمًا

(ساتشيداناندا). في أنفسنا، نتوق جميعًا للعودة إلى ذلك النعيم، لأنه حالتنا الأصلية. المواقف الصحيحة تساعدنا على تحويل كل أفكارنا، كل طاقاتنا، نحو الله. في الواقع، ليس علينا أن نتوسل إلى الله ليعطينا نعمته. النعمة معنا دائمًا: إنها تتدفق من خلالنا كلما كان موقفنا صحيحًا.
النعمة الإلهية مثل نور الشمس على جانب المبنى. لسنا بحاجة إلى دعوته للحضور. كل ما علينا فعله هو فتح الستائر في غرف وعينا!
يقدم باتانجالي هنا المواقف الأساسية للمريد الذي يريد تدفق النعيم بوعي من خلال كيانه.
قبل بضع سنوات، في فلورنسا، إيطاليا، كان لدي حلم رأيت فيه حشدًا من الناس يمرون بي في شوارع المدينة: رجال أعمال جشعون، مافيا إجرامية، أشخاص ذو وعي دنيوي عادي، أناس قديسون. جاءتني الفكرة في الحلم: "كل هؤلاء الناس يريدون نفس الشيء الذي أفعله: السعادة! إنهم يبحثون عنها على أوكتافات مختلفة، لكن شوقنا الكوني للسعادة هو رابط غير قابلة للكسر يوحدنا جميعًا!"
منذ ذلك الحين، شعرت أن كل شخص رأيته، في كل مكان، كان أخي أو أختي. غالبًا ما أبتسم للغرباء تمامًا. والأفضل من ذلك، غالبًا ما أجد أن الغرباء يبتسمون لي، وأحيانًا حتى قبل أن أبتسم لهم! هذا الموقف من الود (الذي يسهل الشعور به تجاه الأشخاص السعداء أنفسهم) ضروري لجميع الذين يشعرون بنعمة الله في قلوبهم. الغضب (الذي يأتي عندما يريد الناس أن تكون الأشياء أو الظروف أو الأشخاص الآخرين مختلفين عما هم عليه)؛ الكراهية (التي تأتي عندما نحبط رغبات الآخرين)؛ الغيرة (التي تأتي عندما نشعر أن أي شخص مدين لنا بأكثر مما يعطينا)؛ الكراهية (عندما تصبح أذواقنا ضيقة للغاية)؛ الازدراء (عندما نشعر بالفخر بتعريفاتنا الذاتية)؛ ويتم تبديد عدد لا يحصى من المواقف الأخرى التي تحيط بالأنا من خلال الود الصادق، والذي يبدأ بموقف ودي تجاه أولئك الذين تتدفق قلوبهم بسعادة للآخرين.
إن الشفقة تجاه أولئك غير السعداء تعني الاستماع، من مستوى أعلى، إلى تعاسة هؤلاء الأشخاص – أن تشعر معهم بالسبب وراء ذلك، ولكن لا تتأثر بها شخصيًا.
البهجة في الفاضل تعني البهجة في الفضيلة، أولاً، كما جربها المرء شخصيًا في نفسه. تأتي هذه البهجة في المقام الأول بعد تجربة الفضيلة. هناك أيضًا قول مأثور في الكتب المقدسة القديمة: "لحظة واحدة بصحبة قديس ستكون طوافتك فوق محيط الوهم". السعادة التي يشعر بها المرء في وجود شخص أكثر فضيلة من نفسه هو طموح نحو الكمال - شوق في القلب: "آمل يومًا ما أن أصبح هكذا!"
إن تجاهل الأشرار أمر مهم، لأنه على الرغم من أننا يجب أن نحب الجميع كتجلي من تجليات الله، إلا أنه يجب علينا أن ندرك في نفس الوقت أن الخير والشر، كلاهما، لهما نوع خاص من الجاذبية. يجب أن نحب الجميع، بما في ذلك الأشرار، ولكن لا ينبغي أن نحبهم (إذا جاز التعبير) في وجوههم، ولكن بشكل أكثر تجريدًا، مع إبقاء القلب منعزلًا إلى حد ما. إن القيام كما فعل القديس فرنسيس، والبحث عن ثلاثة مجرمين وتحويلهم بمحبته، يتطلب قوة روحية كبيرة.
المغناطيسية هي نوع من الطاقة التي نبعثها، حيث تشكل التيارات الكهربائية مجالًا من الطاقة - المغناطيسية - حول السلك. يجب عليك تجنب صحبة الأشخاص الذين يكون وعيهم أقل في العمود الفقري من وعيك. كثير من هؤلاء الناس لديهم تأثير ضئيل، ولكن هناك أشخاص لديهم طاقة، وبالتالي مغناطيسية، لأن الشر قوي. الذهاب بين هؤلاء الناس يمكن أن يعرضك للخطر، روحيا. خاصة تجنب النظر في عيونهم؛ هذا هو المكان الذي يكون فيه تبادل المغناطيسية قويًا بشكل خاص. وعندما تذهب بين الحشود، أو تأكل في أماكن تكون فيها الاهتزازات غير متجانسة، احرص دائمًا على الاحتفاظ بحارس روحي معك: الأصدقاء الروحيون الذين تجد صحبتهم محفزة.
السبب في أنني ذكرت أماكن تناول الطعام هو أنه عندما يأكل المرء، فإن طاقته موجهة لامتصاص الاهتزازات. لذلك، حاول أيضًا أن تأكل فقط في أماكن متناغمة وهادئة.
من خلال اتخاذ الاحتياطات المذكورة أعلاه، ستجد أنه من الأسهل أن تظل متمركزًا بهدوء في نفسك، وبالتالي، "تحييد دوامات الشعور في قلبك".
لكنني أود أن أذكر فكرة أخرى كانت مفيدة لي على مر السنين. لقد عشت حياة مزدحمة للغاية، وأعرف أن العصر الحديث يدفع معظمنا للإنتاج! إنْتَاج! إنْتَاج! كانت قاعدتي الشخصية في الحياة دائمًا كالتالي: لا أسمح لنفسي أبدًا بفعل أي شيء قد يؤثر بشكل خاطئ على سلامتي الداخلية.

34-1 | يمكن أيضًا تحييد الدوامات (الارتباطات والرغبات) عن طريق تهدئة الزفير والاحتفاظ به إلى الخارج.

يأتي ضيق التنفس (الشرط الضروري للتأمل العميق) بعد الزفير.* يعتقد معظم الناس أن البرانا تعني التنفس، ولكن هذا فقط لأن تقليد اليوغا كان لا بد من تمريره عبر كالي يوغا، وهو عصر مظلم يستمر أربعمائة عام (1,200 تنازلي؛ 1,200 تصاعدي). ظهرت البشرية جزئيًا من ذلك العصر المظلم فقط في عام 1,700 م، وبشكل كامل فقط في عام 1,900 م. خلال تلك الأربعمائة عام، نسي الإنسان أن الطاقة هي الحقيقة وراء المادة، وأن هذه المادة تتكون حقًا من اهتزازات الطاقة. لذلك لم يستطع الناس أن يفهموا أن حركات الطاقة في قنوات عصب إيدا وبينغالا ،أو ناديس، ترتبط بالتنفس. بدلاً من ذلك، أخذوا أنفاسهم كحقيقة واقعة.
ما يحدث هو أنه عندما نستنشق، ترتفع الطاقة عبر القناة العصبية في العمود الفقري، وتبدأ وتنتهي على الجانب الأيسر. في الواقع، هذا التدفق التصاعدي للطاقة هو الذي يسبب الاستنشاق المادي. يجب أن يستنشق الطفل، عندما يولد لأول مرة، قبل أن يتمكن من البكاء لأول مرة. وعندما يكون الناس متحمسين أو سعداء أو مسرورين، فإنهم يستنشقون. عندما يشعرون بالحزن أو خيبة الأمل، يتنهدون. وعندما يموت الناس، يتسبب التدفق الهابط للطاقة عبر بينغالا، القناة العصبية على الجانب الأيمن من العمود الفقري، في آخر فعل جسدي لهم: الزفير الطويل. (يمكن لأولئك الذين يأكلون الأسماك رؤية هاتين القناتين العصبيتين في الهيكل العظمي).
براناياما، التي يُنظر إليها عادة على أنها تحكم في التنفس، تعني في الواقع "التحكم في الطاقة". نظرًا لأن حركات الطاقة لأعلى ولأسفل في العمود الفقري ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالتنفس، فإنها تعمل عادة بشكل جيد بما يكفي لمواكبة فكرة "التحكم في التنفس"، ولكن في هذه السوترا يمكننا أن نفهم بشكل أفضل

استخدام باتانجالي للكلمة إذا أدركنا أنه عندما تنخفض الطاقة إلى أسفل العمود الفقري، ثم عند هذه النقطة تذهب إلى الداخل في العمود الفقري العميق (السوشومنا)، فإن الطاقة الصاعدة ترفع الكونداليني (القطب السلبي في الجسم، مقابل القطب الموجب في الجزء العلوي من الرأس). عندما يمر الكونداليني لأعلى عبر الشاكراتالخمسة، أو المراكز العصبية في العمود الفقري، فإنه يستوعب الطاقة في كل منها، وبالتالي يجلب، أخيرًا، التنوير الروحي.
يوصف الكونداليني بأنه قوة ثعبان. عندما يتم إدخال الكهرباء في سلك نحاسي، فإنها تخلق قوة مغناطيسية حلزونية. وهكذا فإن الكونداليني، أثناء تحركه لأعلى في العمود الفقري، غالبًا ما يتسبب في دوران الجسم الخارجي، وأحيانًا بقوة مذهلة جدًا. في بعض الأحيان، تؤدي هذه الحركة، الأكثر لطفًا، إلى تأرجح الجسم إلى الأمام والخلف فقط. دافينينغ، وهي ممارسة شائعة في اليهودية، هي في الحقيقة مجرد محاولة، انتقل بالتقاليد، لتقليد حركة الكونداليني هذه. إنه جهد للحث من الخارج على تأثيرات التفاني الذي يصاحب هذه الطاقة المتزايدة في العمود الفقري.
عندما يتم كتم نفس الزفير إلى الخارج، يصبح التأمل الحقيقي ممكنًا.

35-1 | وبخلاف ذلك، فإن التركيز على الإدراك الحسي الدقيق يمكن أن يؤدي إلى ثبات العقل.

لدينا في الواقع عشرة حواس، وليس خمسة. هناك حواسنا الخارجية للسمع والبصر والشم والتذوق واللمس، وهناك أيضًا قوتنا الداخلية للسمع والبصر والشم والتذوق واللمس. من خلال التركيز على النور الداخلي، على سبيل المثال، الذي يظهر في الجبهة أثناء التأمل، يحقق المرء هدوءًا عميقًا. مرة أخرى، من خلال التركيز على الأصوات الداخلية، والتي تظهر بشكل خاص في الأذن اليمنى ، يتجاوز المرء الجسم ويدرك نفسه كواقع فوق مادي.
السبب في أنني أؤكد على الأذن اليمنى ليس فقط أن هذا ما يعلمه التقليد، ولكن أيضًا لأن علماء الفسيولوجيا الحديثين اكتشفوا أن هناك نقطة في الدماغ، فوق الأذن اليمنى مباشرة، والتي تؤدي، عند تحفيزها، إلى تجارب نفسية.
لدينا هذه الحواس الدقيقة لأنها حواس أجسامنا النجمية، والتي تصبح نشطة عندما نتخلص من هذه "القشور" الجسدية.
يمكن للمرء أيضًا التركيز على الحواس الدقيقة للشم والتذوق. قال معلمي ذات مرة: "يمكن لله أيضًا أن يأتي إليك كألف ذوق رائع، كلهم سحقوا في واحد".
أعترف أنه عندما سمعت هذه الكلمات، كانت حافزًا كبيرًا لتفاني! لكنني أعتقد أن هاتين الحاستين، اللتين لا ترتبطان ارتباطًا وثيقًا بالوعي، من غير المرجح أن تأخذانا إلى عمق كبير!
الإحساس الداخلي باللمس هو ما يأتي من الشعور بوجودنا في كل مكان. ومع ذلك، في الجسم المادي، يؤدي تحفيز حاسة اللمس إلى الرغبة الجنسية، وبالتالي إلى ارتباط الجسم.

36-1 | وإلا، (يأتي هدوء العقل) من خلال التركيز على النور الأسمى الساطع في الداخل.

لقد غطيت بالفعل هذا الشكل من التركيز في السوترا السابقة. جاء انفصالنا عن الروح أولاً مع الحركة، دعنا نقول، على سطح محيط الوعي الإلهي. كل ما نحن عليه، كتجلي خارجي للخلق، هو تعبير عن أوم، الاهتزاز الكوني. ومع ذلك، فإن التجليات الرئيسية لأوم هي النور الخفي والصوت الخفي.
يعلم بعض الناس أن هذا النور الداخلي يمكن رؤيته من خلال التركيز على طرف الأنف. هذا خطأ. ينصح سري كريشنا، في البهاغافاد غيتا، أرجونا بالتركيز على ناسيكاغرام. الكلمة، أغرام ،لها العديد من المعاني الغامضة إلى حد ما: "قبل، أولاً، أمام". ناسيكاغرام تعني، "في(أغرام) الأنف". أخذ العديد من العلماء هذه الكلمة على أنها تعني، "على طرف الأنف". قال معلمي، سوامي سري يوكيتسوار، لتلميذه يوغاناندا، "إن ممارسات اليوغا غريبة بما فيه الكفاية دون التسبب في أن يصاب الناس بحول العينين!" وأوضح أن البهاغافاد غيتا ينصح بالتركيز عند النقطة بين الحاجبين، والتي يجلس خلفها في الدماغ الوعي الفائق.
حاول معلم روحي معين أن يخبرني ذات مرة أن سري يوكيتسوار كان مخطئًا في قوله إن أغرام تعني جذر الأنف. قال: "إنها تعني "أمام". هل مقدمة الأنف عند جذره، أم عند طرفه؟" ومضى يسألني - كما يميل الهنود إلى القيام به عند مناقشة نقطة - "هل هذا - هل هذا - هل هذا (الأصابع، القضيب، أصابع القدم) الجزء الأمامي من هذا الجزء من الجسم، أم جذره؟" حسنًا، أنا لا أعرف السنسكريتية، لكن لدي إيمان كامل بحكمة معلمي. كان من المنطقي بالنسبة لي أيضًا أن كلمة "أمام"، في أي لغة، قد تعني بسهولة أيضًا "الأول" أو "البداية"، والتي قد تعني أيضًا "الجذر". لذلك راجعت قاموسًا سنسكريتيًا، ووجدت هناك أن أغرام لها بالفعل هذه المعاني الإضافية. واجهت ذلك المعلم بالنتائج التي توصلت إليها، وأقر بأنه يمكن أيضًا فهم الكلمة بهذه الطريقة. ثم سألت نفسي، لماذا حاول هذا الرجل أن يجعلني أشك في معلمي من خلال الإصرار على أنه كان مخطئا، ومن خلال تقديم معلومات لي لم أكن مؤهلاً لمناقشتها؟ لم أقابل، ولن أكلف نفسي عناء مقابلة ذلك المعلم مرة أخرى!
ناسيكاغرام تعني "جذر الأنف". لقد شرحت بعناية فائقة سبب تركيزنا هناك.

37-1 | بخلاف ذلك أيضًا، من خلال التناغم مع عقل كائن مستنير، متحرر تمامًا من كل ارتباط بالحواس.

هناك قول مأثور في الكتب المقدسة القديمة: "لحظة واحدة بصحبة قديس ستكون طوافتك فوق محيط الوهم".
في وجود كائن مستنير، لا تهتم بشخصيته الخارجية. حاول أن تتناغم مع اهتزازاته الداخلية ووعيه.
في بداية إنجيل القديس يوحنا نقرأ: "وَأَمَّا كُلُّ الَّذِينَ قَبِلُوهُ فَأَعْطَاهُمْ سُلْطَاناً أَنْ يَصِيرُوا أَوْلاَدَ اللَّهِ".
أكد معلمي باستمرار لنا، تلاميذه، على أهمية التناغم مع المعلم. يقول سطر مهم في قصيدته العظيمة، "سامادهي"، "من خلال التأمل الأعمق والأطول والعطش الذي يمنحه المعلم، يأتي هذا سامادهي السماوي". ومن الغريب أن محرره، في طبعة لاحقة من سيرته الذاتية، حذف هذا السطر. عندما تحديتها في هذه النقطة، أعطتني بعض الأعذار حول صعوبات التنضيد. لقد أعدت هذا السطر، والعديد من السطور الأخرى، إلى الطبعة التي أصدرتها دار كريستال كلاريتي للنشر. هذه إعادة طبع للطبعة الأولى من السيرة الذاتية لليوغي.
حاول أحد القديسين المعروفين في الهند ذات مرة أن يجعلني أتبعه. أصر، "قال لك معلمك بنفسه،" أنا لست معلمك". أصر يوغاناندا لنا، في الواقع، أن الله وحده هو المعلم. لا يمكن لأي منا أن يتصرف إلا كأدوات. إذا تصرفنا بشكل شرير، فإننا نفتح أنفسنا لنصبح أدوات للشيطان. إذا تصرفنا بلطف وسخاء تجاه الآخرين، فإننا نصبح أدوات للنعمة الإلهية. لقد ذهب المعلم الحقيقي إلى ما هو أبعد من الوعي بالأنا. كما اعتاد معلمي أن يقول، "لقد قتلت يوغاناندا منذ فترة طويلة [منذ زمن طويل، في الواقع]. لا أحد يسكن في هذا المعبد الآن إلا الله". أظهرت رغبة هذا القديس في أن أكون تلميذًا وعيه القوي بالأنا.
أهم شيء على المسار الروحي هو أن يكون لديك معلم حقيقي. إذا لم تكن قد قابلته بعد، أولاً، "تسوق على طول المنضدة"، وتحقق من المعلمين الروحيين حتى تجد الشخص الذي تشعر أنه مناسب لك. ومع ذلك، فهذه أخيرًا مسألة يقررها الله. الله هو الذي يرسل لك معلمك؛ والله هو الذي يرسل لك معلمك. كنت أنا نفسي محظوظًا بما يكفي لمقابلة معلمي في المحاولة الأولى، لكن الأمر برمته يقرره استعداد التلميذ. ربما كنت قد نضجت أكثر من اللازم، ولكن عندما تصبح الرغبة في الله شديدة، يظهر المعلم على الرغم من أنك راعٍ يعيش في منطقة جبال الألب النائية.
لتتناغم مع وعي المعلم، ركز على عينيه، خاصة بين الحاجبين، على عينيه؛ ناده بعمق، "قدمني إلى الله"؛ ثم استمع إلى إجابته، أو حاول أن تشعر بوجوده في قلبك.
من خلال قوته وحدها ستتمكن من الارتفاع فوق وعي الأنا. لا يمكن للإنسان أن ينتشل نفسه من هذا الوحل بقوته الخاصة، لأن الوعي الذي يحاول القيام بذلك مصاب بالفعل بمرض الأنا. أخبرني معلمي، لتوضيح هذه النقطة، مثالًا من الكتب المقدسة القديمة لرجل كان يزعجه شيطان. لقد قرأ أنه إذا ردد المرء تعويذة معينة على حفنة من المسحوق، ثم ألقى بها على الشيطان، فسوف يختفي الشيطان. جرب هذه الطريقة، وضحك الشيطان عليه فقط. "قبل أن تتمكن حتى من قول تعويذتك، دخلت بنفسي في هذا المسحوق. كيف، إذن، يمكن أن يؤثر ذلك عليّ؟" الأنا هو الشيطان. لا يمكن لأي قدر من الطقوس، ولا أي قدر من دراسة الكتب المقدسة، ولا أي قدر من الجهد الشخصي أن يحررنا من مرض الأنانية هذا. فقط من خلال التناغم مع الشخص الذي تغلب تمامًا على غروره (الأنا)، يمكننا استيعاب حرية الروح في أنفسنا.
لهذا السبب قال سوامي شانكارا، الأدي أو الأول، إنه لا توجد نعمة في جميع العوالم الثلاثة مماثلة لتلك الخاصة بالمعلم الحقيقي.
ما هي علامات مثل هذا المعلم؟ حسنًا، لسبب واحد، ليس لديه أدنى رغبة في التلاميذ. قد يكون الكثير من القديسين الذين يلتقي بهم المرء قديسين، ولكن ليس إلى هذا الحد. خلال خطاباتهم، لا يزال بإمكان المرء رؤية الأنا بارزة مثل النتوءات من جميع الجوانب.

38-1 | وإلا فإن (الهدوء يأتي) أيضًا بالتركيز على بعض البصيرة التي تتحقق أثناء الأحلام أو النوم العميق.

من الواضح أن باتانجالي لا يقدم هذه البدائل في تسلسل متزايد من الأهمية. يمكن أن تعطينا الأحلام والرؤى بالفعل مساعدة وإرشادًا مهمين، ويمكنها حتى حل الصعوبات الخطيرة في حياتنا. ولكن لا يمكن بأي حال من الأحوال أن تكون بديلاً، على سبيل المثال، عن المعلم الحقيقي.
كيف يمكن للمرء أن يعرف ما إذا كان لديه حلم حقيقي؟ من الواضح أن معظم الأحلام هي ببساطة خليط من العواطف والذكريات والانطباعات الشخصية. لا ينبغي أن تؤخذ على محمل الجد. ومع ذلك، فإن الحلم الحقيقي سيكون له وضوح معين. سيكون مصحوبًا بالهدوء، وليس بموجات من العاطفة. بدلاً من ذلك، لن يكون موقف المرء طوال الحلم هادئًا فحسب، بل سيكون أيضًا موضوعيًا بهدوء.
أتذكر أحد الأحلام التي راودتني منذ سنوات عديدة. كنت أنا وكل شخص أعرفه نعيش في غرفة تعذيب. لم يعرف أي منا طريقة حياة مختلفة. يستيقظ المرء ببساطة، ويتعرض للتعذيب، ثم يذهب للنوم، ويستعد ليوم آخر من التعذيب. كانت هناك أيام سيئة، بالطبع، ولكن أيضًا أيام جيدة، عندما تعرض المرء للتعذيب أقل من المعتاد.
بعد مرور بعض الوقت، تمكنت مجموعة صغيرة منا من التواصل مع بعضنا البعض، وشاركنا شكوكنا في أنه ربما كانت هناك طريقة أفضل للعيش. نهضنا ذات يوم وقتلنا الجلادين وهربنا. ولدهشتنا، اتضح أن غرفة التعذيب هي غرفة واحدة فقط في الطابق العلوي من مبنى شاهق. كان بقية المبنى فارغ! (من هذه الحقيقة، فهمت لاحقًا أن "معذبينا" موجودون فقط في العقل). عندما خرجنا من المبنى، رأينا أرضًا فارغة تمتد في جميع الاتجاهات إلى الأفق. ثم نظرنا إلى الأعلى، ولدهشتنا رأينا نفس المعذبين يمارسون بهدوء أعمالهم في تعذيب الناس.
قال لي أحدهم، "كيف يمكن أن يكون ذلك؟"
"أنا أفهم". صرخت. "لقد غزونا أنفسنا، وليس المعذبين!" ثم استيقظت.
يجب أن يكون معنى هذا الحلم واضحًا جدًا لأي قارئ لهذا الكتاب لدرجة أنني لا أرى فائدة من شرحه أكثر. لكن يمكنني أن أضيف أن هذا الحلم منحني إحساسًا كبيرًا بالهدوء والحرية والتفاهم.

39-1 | بخلاف ذلك، أيضًا، من خلال التأمل في أي شيء يجد المرء أنه يرتقي إلى مستوى وعيه.

النقطة الرئيسية هنا هي أن تحيط نفسك بالأشياء التي تلهمك. على سبيل المثال، يحب الأشخاص الذين يستطيعون تحمل ذلك أن يحيطوا أنفسهم بفن باهظ الثمن - ليس لأنه يلهم، ولكن لأنه مكلف ويمكنهم التباهي بمكتسباتهم لاحقًا، للآخرين. لوحات بابلو بيكاسو، على سبيل المثال، غالبًا ما تصور الفصام، لكن الكثير من الناس يطمعون فيها لأنها باهظة الثمن، وكان بيكاسو مشهورًا.
يجب أن تكون معايير المرء لكل شيء: "هل يلهمني؟" و "هل يلهمني التفكير بعمق أكبر في الصفات الإلهية مثل الحب غير الأناني والحكمة وحب الحقيقة والنعيم؟"
حتى الصور الجميلة للزهور والجبال، على الرغم من إرضاء النظر إليها، قد تحفزنا على التفكير، "هذا عالم رائع للعيش فيه". إذا كان الأمر كذلك، فإن مثل هذه الصور أقل فائدة من الناحية الروحية، حتى لو كانت مريحة للعيون والعقل.
ومع ذلك، من الصعب اقتراح لوحات ملهمة حقًا. من الجميل أن يكون هناك شيء على جدران المرء. قد تكون صور معاناة المسيح على الصليب أكثر ملاءمة في الكنيسة منها في غرفة المعيشة الخاصة. في الواقع، يمكنني - وأميل إلى - المضي قدمًا بشكل مطول في هذا الموضوع، لأن الموضوع بأكمله (كونه يميل فنيًا) يثير اهتمامي بشدة. لكنني أعتقد أن النقطة الرئيسية قد تم توضيحها بشكل جيد بما فيه الكفاية. لا تحتفظ بأي شيء حولك يُحبط مشاعرك؛ لا تحتفظ بأي شيء يوحي بالشهوانية أو السكر أو المشاركة الحسية؛ لا تحتفظ بأي شيء يصور أو يذكرك بمشاعر أو مواقف ضارة – لوحات تصور أشخاصًا غاضبين، على سبيل المثال، بغض النظر عن مدى مهارة رسمها. وأحيط نفسك بألوان وأصوات متناغمة - والأهم من كل الأفكار والمشاعر.
في الأماكن العامة هذه الأيام، من المحزن جدًا أن يضطر المرء إلى الاستماع إلى نغمات متنافرة: ألحان كئيبة أو عصبية، وإيقاعات خشنة، وتناغمات مشوهة. غالبًا ما أبارك حقيقة أنني ضعيف السمع! لكنني أقترح أن أطلب من الإدارة تشغيل موسيقى أكثر رقيًا. الموسيقى، من بين جميع أشكال الفن، لها أقوى تأثير على الجهاز العصبي.
بعض الموسيقى هي في الواقع شيطانية في تأثيرها. قرأت ذات مرة كتابًا لامرأة (نسيت اسمها) حاولت الانتحار. لا تتوافق روايتها مع معظم - ربما ليس مع أي - تقارير عن تجارب الاقتراب من الموت التي قرأتها، ولكن يمكنني تقديمها بشكل أساسي كما حكتها.
في روايتها، وجدت نفسها في نوع من منطقة الشفق حيث كان الناس واعين بشكل خافت فقط. بالنسبة لهم، لم يعد الوقت موجودًا. كان هناك أشخاص في ذلك المجال يرتدون أزياء اليونان القديمة؛ فرنسا في القرن الثامن عشر؛ وفي أوقات أخرى منذ فترة طويلة؛ كانوا بالكاد يدركون وجودهم هناك. كان أبرز ما لفت انتباهها هو الاهتزاز المظلم في تلك المنطقة. قالت إنها تتوافق مع اهتزازات موسيقى الروك المعدنية الثقيلة. لقد أنقذها نور تغلغل في تلك المنطقة، ولا أعلم بأي وسيلة إنقاذ هنا على الأرض. ولكن منذ ذلك الحين قامت بجولة في أمريكا، محذرة الناس من التأثير الخبيث للموسيقى بإيقاع ثقيل.
تحذيرها ضد هذا النوع من الموسيقى صحيح. أنا أصدقها تمامًا. هل يمكن لأي من قرائي أن يتخيل أي شخص يبتسم بهدوء تحت تأثير مثل هذه الموسيقى الصاخبة؟ إذا استطاع، فلا بد أنه أصم!
كن حذرًا جدًا خاصة من نوع الموسيقى التي تخضع لها عن طيب خاطر! كانت هناك أغنية في منتصف العشرينيات تسمى "الأحد الكئيب". وقد حظيت بشعبية من قبل المغنية بيلي هوليداي. كان لا بد من حظرها من الراديو لأن الكثير من الناس، المعرضين للاكتئاب، انتحروا بعد الاستماع إليه.
لقد كتبت بنفسي أكثر من أربعمائة أغنية وأعمال موسيقية، والغرض الكامل منها هو تقديم أصوات للناس من شأنها أن ترفع معنوياتهم. القليل جدا، حتى من الموسيقى الكلاسيكية، يقدم أي محاولة للارتقاء.

40-1 | تدريجيًا، يمتد إتقان المرء للتركيز من أصغر حقيقة إلى أكبرها.

كتب معلمي، في السيرة الذاتية لليوغي، أن كل ذرة "مليئة بالفردية". بيان مذهل بكل بساطة! وهذا يعني أنه على الرغم من أننا جميعًا تعبيرات عن الله، إلا أن كل واحد منا فريد بطريقة ما. كما أحب أن أقول، "الله لديه أغنية خاصة ليغنيها من خلال كل واحد منا."
يبدأ تفردنا على مستوى الذرة. كان داروين مخطئًا بشكل يبعث على السخرية تقريبًا! قدم لنا تفسيرًا مقبولًا (وإن لم يكن صحيحًا بالضرورة) لآليات التطور، لكنه لم يدرك أن كل شيء، كونه تجلياً من تجليات اللانهائي، واعٍ. الوعي موجود حتى في الصخور (على الرغم من أنني لن أحاول تحدي حجر في لعبة الشطرنج!). أظهر جي سي بوز، وهو عالم في الهند في بداية القرن العشرين، أنه حتى المعدن يستجيب للمحفزات. وقد وجد أن الأدوات المستخدمة في المصانع تتعب من الإفراط في الاستخدام؛ من الجيد منحها قسطًا من الراحة، في بعض الأحيان. حتى الذرات، إذن، تحتوي على الأقل على جرثومة الوعي.
وأفضل تفسير للتطور هو الوصول إلى أعلى في كل نقطة في الوجود نحو وعي أكبر من أي وقت مضى. كان كل واحد منا، منذ بداياتنا البكر التي لا تعد ولا تحصى منذ دهور، فريدًا من نوعه. حتى عندما نعود - من يدري إلى أي مدى في المستقبل؟- إلى الوحدة مع الله ونصبح، في الواقع، الله نفسه، سنحتفظ بتفردنا في شكل ذاكرة، والتي هي جزء من الله وهي أبدية.
لذلك باتانجالي، في وقت لاحق، يصف التنوير بأنه سمريتي، الذاكرة. نتذكر، عندما نصبح مستنيرين، أن منزلنا الحقيقي كان دائمًا في الروح.
أن تجد الله يعني أن تصبح واحدًا مع كل شيء، من أصغر ذرة إلى أكبر مجرة. في هذه الحالة، في الواقع، يتم إدراك كل من الزمان والمكان كأوهام. ضع في اعتبارك هذه الفكرة المذهلة: أبعد كوكب في المجرة البعيدة ليس بعيدًا عنك أكثر من يدك!

41-1 | تمامًا كما تعكس البلورة النقية (أو المرآة الخالية من العيوب) الشكل واللون الحقيقيين للأشياء الموضوعة أمامها، كذلك فإن عقل اليوغي، عند تحييد دوامات عواطفه (في القلب)، يصل إلى التوازن الداخلي الكامل. ثم يدرك المعرفة، العارف، المعروف كواحد.

عندما يصبح فعل المعرفة، العارف (الإنسان) والمعروف (الله) واحدًا: تُعرف هذه الحالة باسم السامادهي.
لتحقيق هذه الحالة، يجب على المرء القضاء على جميع الرغبات والتوقعات. يجب ألا يكون لدى المرء أي رغبات فيما يتعلق بكيفية معاملته. إذا حُكم عليه بالموت محترقًا على الوتد، فيجب أن يكون غير مبالٍ بهذا المصير، أي أنه يجب أن يقبله برباطة جأش.
يحقق المرء توازنًا مثاليًا على سلك محكم عندما يكون قادرًا على المشي عليه بهدوء دون إمالة ولو قليلاً إلى اليسار أو اليمين. في عالم الازدواجية هذا، يكون الاهتزاز هو الأسمى. الاهتزاز هو حركة في اتجاهين متعاكسين من نقطة استراحة في المنتصف. عندما يتوقف المرء عن الانجذاب إلى الحياة في أي من الاتجاهين؛ عندما لا يتأثر بالفرح العاطفي ولا الحزن؛ المتعة ولا الألم؛ القبول البهيج ولا الرفض الكئيب؛ السعادة المبتسمة ولا المعاناة الدامعة - عندما لا تؤثر أي من هذه الحالات على المرء في أدنى حد، يصبح عقل المرء مرآة لا تشوبها شائبة لكل شيء كما هو.
يحاول العلماء تحقيق هذه الحالة الموضوعية، ولكن للقيام بذلك يحاولون قمع مشاعرهم. قد يتم قمع مشاعر المرء، لكن لا يمكن تدميرها. بطريقة أو بأخرى، ستظهر على السطح - ربما مشوهة، وغالبًا دون أن يلاحظها أحد، ولكنها مع ذلك لا تزال نشطة وحتى قوية. سيقوم عالم الآثار بنقل الشيء المكتشف إلى مستوى آخر ليتناسب مع أفكاره المسبقة. سيواجه الاكتشاف الجديد الإنكار بين العلماء "التقليديين". إن الطريقة الجديدة لتفسير الأشياء ستواجه معارضة شديدة من قبل العلماء الذين "يدمنون" عاطفيا الطرق القديمة. ماكس بلانك، الشهير - أرفض أن أدعوه "عظيمًا"؛ لقد كان إنسانًا عاديًا يتمتع بعقل جيد - ذكر الفيزيائي الألماني أن الاكتشاف العلمي الجديد يكتسب القبول ليس لأنه معقول، ولكن لأن جيلًا قديمًا يموت ويكبر جيل جديد معتادًا على هذه المعرفة الجديدة.
يمكن للعلماء، في الواقع، أن يكونوا عقائديين مثل أي واعظ ديني. لمعرفة الحقيقة، يجب على المرء أولاً أن يعرف نفسه. هذه هي الصلاحية الأبدية لهذا المثل اليوناني القديم: "Gnothi sauton: اعرف نفسك". أولئك وحدهم الذين حققوا رؤية روحية حقيقية مؤهلون لمعرفة الحقيقة الكاملة حول أي موضوع.
عندما تهدأ الدوامات، ولا يكون هناك المزيد من دوامات المشاعر في القلب أو العمود الفقري لعرقلة التدفق الصعودي الحر للكونداليني إلى الدماغ، عندها وحده يمكن للمرء أن ينظر دون تحيز إلى العالم، ويفهمه في جوهره: كتجلي اهتزازي للوعي النقي.

42-1 | في المرحلة الأولى من السامادهي، يمتزج الاسم والشكل والوعي الخاص (مع وعي اللانهاية).

لقد ترجمت هذه السوترا بأفضل ما أستطيع. كل كتاب تحت تصرفي حول هذا الموضوع يخلط بين المعنى لدرجة أنني مضطر إلى إعطائك الجوهر كما شرحه لي معلمي.
في المرحلة الأولى من السامادهي، والتي، كما قلت سابقًا، دعاها معلمي سابيكالبا، الأنا على قيد الحياة، على الرغم من أنها نائمة. عرّف يوغاناندا الأنا بأنها "الروح المرتبطة بالجسد". وبالتالي، عندما يكون هناك الأنا، يجب أن يكون هناك أيضًا بعض الارتباط بالجسم. ومع الارتباط الجسدي لا يزال هناك وعي بهوية وشكل الأشياء في هذا العالم: وعي بها كحقائق منفصلة.
الاختلاط، هنا، لا يعني التشويش، بل الوعي بحقيقتين في وقت واحد: وعي اللانهاية، والوعي المستمر بالوهم الحسي. للحفاظ على حالة السامادهي هذه، يجب على المرء أن يرتفع فوق الوعي بالأنا تمامًا، مما يعني أيضًا أن يصبح غير مبالٍ تمامًا بجميع التجارب الحسية.

[ملاحظة المثل 1-43]

يمكن قراءة خلاصة وافية (لتجنب التحديد) لعدة ترجمات للسوترا التالية،1-43، على النحو التالي: "اللا جدل هو عندما يتم تطهير الذاكرة، ويضيء الشكل وحده دون تدبر. هذا هو السامادهي دون مداولات". إذا كان أي قارئ يمكن أن يفهم هذه الكلمات، فهو رجل أفضل مني. من الواضح أن معرفة اللغة السنسكريتية ليست كافية. لفهم باتانجالي، يجب أن يكون المرء أكثر من عالم. لا يمكن للمثقفين الذين لا يصلهم فهمهم إلا من خلال الكتب أن يأملوا في اختراق بيانات الحقيقة اللزجة التي يقدمها باتانجالي.
لدي عقل بسيط. من أجل فهم شيء ما، أحتاج إلى رؤيته ببساطة ووضوح. لحسن الحظ، كان معلمي خبيرًا في الوضوح. ما شرحه لي عن التعاليم القديمة التي صنعت، ولا تزال، منطقية تمامًا بالنسبة لي. الكثير مما قرأته، بصرف النظر عن يوغاناندا (ومن سري راماكريشنا)، لا معنى له بالنسبة لي على الإطلاق.
لذلك اسمحوا لي أن أقدم هنا نسخة جديدة، و (أعتقد) محسنة من هذه السوترا، بناءً على ما تعلمته عند قدمي المعلم.

43-1 | عندما يتحرر وعي المرء من كل هوية ذاتية، تشرق الذات الحقيقية بكل نقائها وتألقها، بما يتجاوز أي تعريفات منطقية. هذا هو نيفريتاركا (الثاني) (أو نيربيكالبا) سامادهي.

من الطبيعي أن يفكر البشر في الأنا الخاصة بهم على أنه ذاتهم الحقيقية. وجهة نظر الله لكل شيء من الداخل للخارج؛ وجهة نظر الإنسان من الخارج، للداخل. يعتمد فهم الإنسان لنفسه على الهوية الذاتية الخارجية: أنا رجل؛ أنا أمريكي؛ أنا بطبيعتي فنان؛ أحب البصل؛ أكره الثوم؛ أحب الموسيقى المضطربة؛ أكره الموسيقى الهادئة للغاية؛ أنا جاد بشكل طبيعي، لكنني أحب النكتة الجيدة العرضية - وما إلى ذلك، وما إلى ذلك.
طريقة الله في التصرف هي للخارج، من المركز. الإنسان، على العكس من ذلك، يعمل للداخل مما يراه. ينحت تماثيل للناس. الله يخلق (ستكون تجلي كلمة أفضل) الناس من خلايا صغيرة. الله مركز في كل مكان، محيطه ليس في أي مكان. الإنسان، على العكس من ذلك، هو محيط في كل مكان، لا مركز في أي مكان.
بسبب سوء فهم الإنسان التام لواقع طبيعته الحقيقية، يعيش في وهم كامل بنفس القدر فيما يتعلق بطبيعة الواقع نفسه. فقط عندما يحرر نفسه من كل هوية ذاتية، يمكنه أن يدرك من هو حقًا: ليس جسدًا ماديًا منفصلاً ومقيداً، بل الذات اللانهائية لكل ما هو موجود. تلك الذات مشرقة، لأن وراء المادة المملة تألق الطاقة النقية. إذن، فإن فهم المرء لا يعتمد على المنطق، لأنه يعرف؛ لا يحتاج إلى استنتاج أي شيء. أن تكون على دراية ليس بالضرورة أن تكون حكيماً.

44-1 | وهكذا تم شرح الفرق بين سابيتشارا (سابيكالبا)و نيربيشارا (نيربيكالبا) سامادهي.

لا يتطلب هذا المقطع أي تفسير.

45-1 | (في نيربيكالبا سامادهي) تصبح التصورات الدقيقة لا يمكن تمييزها عن بعضها البعض.

وهذا يعني أنه عندما يحقق المرء الوحدة مع اللانهائي، يُنظر إلى كل شيء على أنه جزء من تلك الوحدة العظيمة.

46-1 | هؤلاء (اثنان) سامادهيان (حتى مع ذلك) لا يزالون مبذورتان.

في الأول، سابيكالبا سامادهي، لا تزال هناك بذرة الوعي بالذات. وبالتالي، من الممكن أن تسقط من تلك الحالة. في الواقع ، يشكل سابيكالبا الإغراء الأخير، وربما الأعظم. من خلال تجربتها، قد تشعر الأنا، بعد أن اتصلت باتساع الوعي النقي، أنها أصبحت على دراية فائقة وقوية للغاية. ومع ذلك، فإن أي تفكير في الأنا، يجلب اليوغي مرة أخرى من تلك الحالة العالية، إلى الوهم. أحد الأخطاء الشائعة التي قد يرتكبها المريد، بعد تحقيق تلك الحالة، هو الاعتقاد بأنه يعرف أكثر من معلمه المستيقظ روحياً. وبالتالي، قد يتجول مرة أخرى في العديد من التجسدات.
في نيربيكالبا دمر المرء إلى الأبد بذرة الوعي بالأنا. ومع ذلك، لا تزال هناك ذكرى لتدخلات الأنا في الحياة الماضية. ليس الأمر أنه يمكن أن يسقط مرة أخرى من مكانته العالية؛ لا يمكنه ذلك. لكن لا يزال عليه أن يمر بكل حياته الماضية - الذاكرة، على سبيل المثال، لنفسه كقرصان؛ كتاجر؛ كعازف بيانو؛ كأم محبة - ويدرك أنه في كل واحدة من تلك الحياة، كان الله نفسه هو الذي لعب كل دور.
لأن كل شيء هو الله. لم يخلق شيئًا بعيدًا عن نفسه. في الواقع، هذا شيء لم يستطع الله فعله، لأنه في كل الوجود لا يوجد سوى الواقع. حتى الشيطان هو في الحقيقة مجرد أداة لله.
في نيربيكالبا سامادهي، هزم المرء الأنا المباشرة، لكن لا تزال هناك في اللاوعي ذكرى وهمه الماضي. قبل أن يتمكن من الاندماج الكامل في الله في حالة موكشا، أو التحرر الكامل، يجب عليه تحرير وعيه حتى من أدق الهوية مع كل تلك الحياة الماضية.
سألت معلمي ذات مرة، "إذا أدرك المرء بالفعل، في نيربيكالبا، وحدته مع الله، فلماذا لا يقول فقط،" أنا حر! "، ويكون حراً؟" أجاب: "يمكن للمرء، ولكن في حالة الحرية هذه لا يهمك. قد تستمر في العودة من أجل تلاميذك".
الجواب الأكثر أمانًا على كل هذا المنطق الشائك والمعذب هو الإشارة إلى أنه لا أحد، من بين الحشد الهائل من الناس الذين وجدوا الله على مر العصور، قد صرخ أبداً، "يا لها من عملية احتيال!" لقد بكى جميع الذين وجدوه، بدلاً من ذلك، "كان الأمر يستحق كل ما مررت به!"
كم عدد الأعمار الماضية التي تجولنا فيها؟ تعلن البهاغافاد غيتا أنه مع يوم براهما الجديد (عندما تتجلت الخليقة في التجلي الخارجي مرة أخرى)، يطرد الله مرة أخرى كل تلك النفوس التي لم تبلغ بعد الحرية الروحية.
وتذكر رباعيات عمر الخيام- بشكل غامض، ولكن بهذه الطريقة شرح معلمي هذا المقطع الغامض - أن العديد من تلك النفوس التي ظهرت في أول تجلت ليوم براهما الحالي لا تزال تتجول في الوهم في نهايته.
طول الوقت الذي كنا نتجول فيه جميعًا مخيف تقريبًا، على الأقل للعقل المنطقي. تعلن الكتب المقدسة أن الحياة تستغرق ما بين ثمانية إلى اثني عشر مليون تجسد حتى تتطور إلى الحالة البشرية. عند الوصول إلى هذه الحالة المرتفعة نسبيًا، تصبح الأنا محددة تمامًا، ومع هذه العقبة المحددة الآن، قد يتجول المرء

في ملايين الأعمار التي لا حصر لها، قبل أن يصل إلى مستوى الحرية الذي وصفته. حتى متى؟ هذا يعتمد علينا. لأنه مع تشكيل الأنا بوضوح، لدينا أيضًا الإرادة الحرة للتحرك صعودًا أو هبوطًا.
هل يبدو كل هذا قاسياً من جانب الله؟ فكر في حقيقة بسيطة للغاية: لن نستمر في التجول، إذا لم نكن نريد ذلك! أعلن كريشنا في البهاغافاد غيتا، "ابتعد عن محيط معاناتي وبؤسي!" المشكلة هي أنه في عالم الازدواجية هذا، تتوازن المعاناة والبؤس بالتساوي من خلال المتعة والسعادة! وهكذا يستمر الناس في القفز، ويأملون إلى الأبد - ويخيب أملهم إلى الأبد! لكنهم ليسوا بحاجة إلى القيام بذلك، إذا كانوا سيلجأون فقط إلى الله!
يطرح المرء بطبيعة الحال السؤال: لماذا يظهر الله كل شيء في المقام الأول؟ عرّف أدي (الأول) سوامي شانكارا الروح العليا بأنها ساتشيدانادا: "النعيم الموجود دائمًا، الواعي الموجود دائمًا، الجديد الموجود دائمًا." (كان معلمي هو الذي أضاف هذه العبارة، "جديد دائمًا"، إلى هذا التعريف). وفقًا لفهمي - أي معلمي، أي أنه لم يحدد لي هذه الفكرة أبدًا - فإن الإجابة على هذا السؤال الأبدي، لماذا؟، هي أن طبيعة الحداثة الدائمة ليست فقط أنها ممتعة إلى الأبد، ولكن أيضًا أنها تظهر نفسها إلى الأبد من جديد.
وفقًا للكتب المقدسة، أراد الله أن يتمتع بنفسه من خلال الكثيرين. بالنسبة للأشخاص الذين هم في خضم المعاناة، قد توقظ هذه الكلمات الفكرة، "إذن يجب أن يكون الله ساديًا!" لكن هذا ببساطة تطور آخر لعمل الوهم على العقل المضطرب. إنه ليس تفكير أي شخص حقق الحكمة. يستمتع الله بنفسه، ليس من خلال معاناة الناس، ولكن من خلال الطريقة التي يشقون بها طريقهم أخيرًا عبر المتاهة ويكتشفون النعيم بطبيعتهم. إنها مثل الرواية. إذا بدأت القصة بالفرح والنجاح في كل مكان، أعتقد أن الجميع سيضعون الكتاب بعد بضع صفحات فقط. ولكن إذا كان على الشخصية القيادية أن تكافح للعثور على هذا الفرح والنجاح، وفي النهاية يحققه، فقد يقول الناس: "يا لها من قراءة رائعة!"
في الواقع، على الرغم من أننا نعيش حياة لا حصر لها - على الأرض، وعلى العديد من الكواكب الأخرى - فإننا لا نعتبرها جديرة بالاهتمام فحسب (طالما واصلنا التجول)، ولكن في كل ذلك الوقت، الوقت ببساطة غير موجود! كل من المكان والزمان ليست سوى أوهام.
لكن هذه الأشياء، في الواقع، تتجاوز المنطق البشري. أنا نفسي كنت أبحث عن الحقيقة من خلال التفكير، وعقلي (لحسن الحظ) قادني إلى إدراك أن هدف الحياة البشرية هو البحث عن الله. من الأفضل البحث عنه في بساطة القلب، بإخلاص. على حد تعبير يسوع المسيح، "دَعُوا الأَوْلاَدَ يَأْتُونَ إِلَيَّ وَلاَ تَمْنَعُوهُمْ لأَنَّ لِمِثْلِ هؤُلاَءِ مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ". إن الله الذي خلق هذا الكون الواسع المعقد، بدأه ويديره من بساطة وعي مركز في كل مكان، ومحيط في لا مكان. ليس لديه توقعات لأي شيء، ولا ندم على ما فات: إنه يعيش إلى الأبد في الآن الأبدي، وفي الحاضر الأبدي!

1-47 | في نقاء نيربيشارا سامادهي، تشرق الذات العليا.

هذه الحالة، كونها نقية تمامًا، تجعل من المستحيل السقوط مرة أخرى. هذا هو الحال لأن كل التعلق بالأنا قد تم تدميره.

1-48 | في هذه الحالة (يبلغ المرء) الوعي المطلق.

ربط أينشتاين كل الحركة بسرعة الضوء. إن ما يسمى بالمفكرين "العميقين" المعاصرين، الذين يعلنون أن كل شيء، كونه نسبيًا، لا معنى له، يتجاهلون أن النسبية تعني النسبية لشيء ما. هذا "الشيء" هو الوعي المطلق! جميع الأفراح الأخرى، جميع الإنجازات الأخرى غير مكتملة، وهي مرتبطة بالنعيم المطلق لكياننا الحقيقي.

1-49 | هذه الحقيقة السامية تختلف تمامًا عن أي معرفة أو وعي مكتسب من خلال السماع عنها أو دراستها في الكتاب المقدس أو الوصول إليها من خلال عملية التفكير.

معنى هذه السوترا بديهي.

1-50 | الوعي، "أنا حر!"، الذي يأتي مع هذا السامادهي الأعلى، يزيل جميع الانطباعات الأخرى.

51-1 | عندما يتم القضاء على هذه الفكرة، أنا حر!، تصل الروح إلى سامادهي بدون بذور (موكشا، أو التحرر الكامل).

وهكذا كان من الممكن للقديسة العظيمة أناندامايي ما أن تعلن: "الله هو وليس هو، ولا هو ليس هو!"

نهاية الكتاب الأول، أو بادا

الهامش

* "أصبح جسدي متجذرًا بشكل ثابت؛ تم سحب النفس من رئتي كما لو كان بواسطة مغناطيس ضخم" السيرة الذاتية لليوغي، الفصل الرابع عشر: "تجربة في الوعي الكوني".

الكتاب الثاني

الطريق إلى سامادهي

2-1 | قبول الألم كتطهير؛ دراسة الكتب المقدسة والتأمل؛ الانفتاح على الإرادة الإلهية والإرشاد، وقبولها: هذه تشكل ممارسة اليوغا.

من المهم أن نفهم أن أوضاع اليوغا، أو الوضعيات، على الرغم من أنها ممتازة في حد ذاتها، إلا أنها ليست ممارسة لليوغا حقًا. كلمة "يوغا" تعني الاتحاد. وتتكون ممارستها من طرق لتحقيق الاتحاد الإلهي. بالنسبة للغربيين الذين يفكرون في اليوغا كنظام من الممارسات الأجنبية، يجب أن أؤكد أن كل ما علمه باتانجالي تقريبًا، خاصة في هذا الكتاب الثاني، صحيح للجميع، وهو صالح لجميع الباحثين عن الحقيقة. لم يُظهر باتانجالي أي اهتمام بأنظمة المعتقدات المجردة. يجب عليكل من يسعى إلى الاتحاد مع الله، سواء كان كاثوليكيًا أو بروتستانتيًا أو مسلمًا أو هندوسيًا أرثوذكسيًا أو بوذيًا أو شعب خويخوئيون، أن يمر بمراحل معينة في هذا البحث، تمامًا كما يجب على كل شخص ليس في المستشفى أو معاقًا جسديًا أن يأكل الطعام من خلال فمه.
غالبًا ما يركز عشاق هاثا يوغا المتحمسين على فوائدها الجسدية. ومع ذلك، فإن أسلوب "هذا سوف ينحف أوراككم يا فتيات" في اليوغا هو مهزلة. مزايا هاثا يوغا هي في الواقع كثيرة وعظيمة. قد تلهم ممارستها أيضًا بعض علماء الثقافة الفيزيائيين، في الوقت المناسب، لأخذ اليوغا نفسها على محمل الجد. وبصرف النظر عن هذا الاحتمال، ومع ذلك، يمكن تصنيف هاثا يوغا مع الجمباز.
كنت أدرس هاثا يوغا منذ سنوات عديدة، جنبًا إلى جنب مع التأمل، لكسب المال الذي أحتاجه لإنشاء مجتمع أناندا الأول. سيدة قمت بتدريس هاثا يوغا لها قبل بضعة أشهر من التسجيل في دورتي التالية حول التأمل. أثناء تسجيل دخولها، علقت علي، "أخذت تلك الفصول في البداية فقط لأتحدث عن شيء مع أعضاء نادي البريدج. ولكن كما تعلمون، هذه الأشياء جدية! الآن أريد حقًا الخوض في الموضوع بشكل أعمق!"
نعم، اليوغا جادة. إنها تقترب من مركز كل تطلعاتك في الحياة.
الألم والمعاناة جزء من حياة الجميع. قد يسخر عشاق اليوغا من حقيقة أنهم عانوا عادة من القديسين والباحثين في جميع أنحاء العالم. قد يصرون على أن "اليوغا" "يجب أن تمنعك من تحمل الألم". بالتأكيد صحيح أن هاثا يوغا هي علاج للعديد من الأمراض. ومع ذلك، هناك أيضًا مسألة العاقبة الأخلاقية (الكارما). إذا تسببت في معاناة الناس في حياة واحدة أو أكثر في الماضي، فلن يحررك أي قدر من ممارسة اليوغا من قانون الكارما الذي يملي عليك أن تمر بمعاناة مماثلة في هذا، أو في الحياة المستقبلية.
قد يتساءل المرء، هل سيتعين على أدولف هتلر أن يعاني مقابل كل يهودي تسبب في قتله في معسكر اعتقال؟ الجواب هو، لا، ليس لكل واحد. كان رئيسًا لبلاده. لقد تصرف نيابة عن ألمانيا ككل؛ وبالتالي، سيتعين على ألمانيا نفسها تحمل الجزء الأكبر من تلك الكارما. قد أقول إنه عندما أزور ألمانيا اليوم، أشعر بسحابة كارما فوق ذلك البلد. شعرت بواحدة على كمبوديا عندما زرتها في عام 1958. التي على ألمانيا ليست كثيفة جدا، لكنها واضحة.
عن جوزيف ستالين، قال يوغاناندا: "كان هتلر فتى كشافة مقارنة به. سيتعين على ستالين أن يعاني شخصيًا بسبب ما فعله في تلك الحياة؛ في الواقع، ستلاحقه المعاناة لمئة ألف سنة أخرى". حتى في ذلك الوقت، مائة ألف سنة ليست كثيرة جدًا مقارنة بحج الروح الطويل إلى الكمال. كما أنه لا يقارن إلى حد كبير بالمعاناة التي ألحقها ستالين أخاه الإنسان. ومع ذلك، سيتعين على روسيا نفسها، وليس ستالين وحده، تحمل معظم هذا العبء. قال معلمي عن المستقبل: "أوروبا ستدمر؛ روسيا ستهلك". الكارما الجماعية هي بالتأكيد حقيقة واقعة.
الألم هو تجربة عالمية للبشرية جمعاء. بالنسبة للبعض، يكون الألم شديدًا؛ بالنسبة للآخرين يكون طفيفًا نسبيًا. الآلام التي نتحملها هي توازن كارمي للآلام التي ألحقناها بالآخرين. ومع ذلك، فإن الألم في حد ذاته لا يجلب الكثير من الحرية الروحية. الشيء المهم هو قبوله بهدوء وعن طيب خاطر - حتى بفرح. يجب أن ننظر إليه على أنها إرادة الله لنا، وتعبير عن محبته. عندما نتمكن من قبول أي معاناة تأتي إلينا بالتساوي، سنخرج أنفسنا من مجال الألم تمامًا. تذكر هذه الكلمات من معلمي: الظروف محايدة دائمًا. يبدو أنها إما جيدة أو سيئة، سعيدة أو حزينة، اعتمادًا كليًا على رد فعلنا تجاهها.
عادة ما يُترجم سوادييايا، العنصر التالي في قائمة ممارسات اليوغا الضرورية، على أنها تعني "دراسة الكتب المقدسة. ومع ذلك، فإنسواتعني الذات. الاستبطان، إذن، هو المعنى الحقيقي لهذه الكلمة. يمكن للمرء أن يدرس الكتب المقدسة "حتى تعود الأبقار إلى البيت"، ولكن إذا لم يعيش حسب تعاليمه، فمن الأفضل أن يقرأ مجلة! ما يقرأه في الكتب المقدسة يجب أن يطبقه على حياته الخاصة، من خلال التأمل العميق.
ضع في اعتبارك هذه الدروس في الدراسة الذاتية: إذا كان شخص ما يهينك، فلماذا تهينه في المقابل؟ لماذا تأخذ هذه الكارما على كتفيك؟ بدلاً من ذلك، فكر أولاً لمعرفة ما إذا كنت تستحق هذه الإهانة بطريقة ما.
مرة أخرى، إذا حاول شخص ما أن يؤذيك، اسأل نفسك عما كنت قد فعلته لجذب إرادته السيئة.

أول شيء هو مراقبة ردود أفعالك. إذا كانت ردود أفعالك على الحياة صحيحة، فسوف يتدفق كل شيء بسلاسة. لن تدخل الأنا في كل شيء، وبالتالي تشوه تصورك للواقع.
أول وأهم شيء على المسار الروحي هو التغلب على كل التعلق بالأنا. إذا استهان بك شخص ما علنًا، فكن ممتنًا في قلبك لتذكيره لك بأنك لست مهمًا في المخطط العظيم للأشياء وأن مهمتك الحقيقية، كابن لله، هي تقليل أهميتك في كل شيء. من الأهمية بمكان لتقدمك الروحي، ولسعادتك الدائمة، أن تخرج من قفص الوعي بالذات تمامًا.
إذا غضب الناس منك، فاسأل نفسك أولاً عما إذا كنت أنت المخطئ. على أي حال، حافظ دائمًا على الهدوء الداخلي.
القاعدة التي وضعتها وحافظت عليها في حياتي لم تكن أبدًا السماح لأي شيء يزعج راحة بالي.
طوال طفولتي، كنت أعاني من دوار البحر عندما نخرج إلى البحر. نظرًا لأنه كان من دواعي سروري أن أعبر المحيط الأطلسي عدة مرات، فقد شعرت بدوار البحر في كثير من الأحيان.
بعد سنوات من بلوغ سن الرشد، قضيت ليلة في الجزيرة الخضراء، على الحاجز المرجاني العظيم قبالة شرق أستراليا. في المساء التالي كان من المقرر أن ألقي محاضرة في البر الرئيسي، في مدينة كيرنز. لسوء الحظ، في ذلك الصباح كان البحر هائجًا بشكل غير عادي. فكرت: "بما أنه لا بد لي من إلقاء محاضرة في كيرنز هذا المساء، فأنا ببساطة لا أستطيع أن آتي إلى هناك "وشكلي يرثى له." لذلك قررت بحزم أن أستمتعبكل حركة دورانية تحدثها السفينة. في كل مرة كان أدفع إلى أعلى وأسفل، يمينًا ويسارًا، ويمر عبر مجموعة متنوعة من الحركات اللولبية، كنت أواجه عقليًا كل اضطراب بالتأكيد الحازم: "نعم!" كانت النتائج، بالنسبة لي، مذهلة. على الرغم من أنني وصلت إلى الميناء مهزوز إلى حد ما، إلا أنني لم أشعر بدوار البحر. علاوة على ذلك، منذ ذلك الحين لم أشعر أبدًا بأقل لمسة من دوار البحر، رغم أنني كنت في البحر عدة مرات.
من المهم بالنسبة لنا أن نقبل الألم من أي نوع بعقلانية. هذا، في الواقع، هو أفضل طريق للتغلب عليه.
لذا تذكر أن اليوغا لا تحررنا من عاقبتنا الأخلاقية (الكارما): إنها تحررنا من القابلية لأي معاناة قد تسببها لنا الكارما. العاقبة الأخلاقية لا تجبرنا على المعاناة. إنها تجبرنا فقط على تجربة الصعود والهبوط الذي تسببنا فيه للآخرين في الماضي.
إذن، ما هي الممارسة النهائية المدرجة في هذه السوترا؟ ماذا يعني قبول الإرادة الإلهية عن طيب خاطر؟ وبما أن الكارما هي شريعة الله، فيجب علينا دائمًا أن نكون منفتحين عليها، وأن نقبل لعبها المعقد عن طيب خاطر – وأن نظل دائمًا منصفين طوال الوقت. هناك، بالطبع، أنواع كثيرة من الكارما - جيدة وسيئة وغير مبالية. يجب علينا أن نحدد أنفسنا مع أي منها، وأن نقبل بعقل متوازن كل ما يأتي إلينا في الحياة، وألا نسمح لأنفسنا بالتحمس لأي شيء.

2-2 | بهذه الطرق، يتم تقليل عقباتنا إلى الحد الأدنى.

يجب أن نحاول دائمًا أن ندرك أننا، في نفوسنا، مثاليون دائمًا. نحن أنفسنا من خلق العقبات التي تحول دون الوعي بهذه الحقيقة. حسنًا، هذا ليس عدلاً تمامًا! نعم، كان الله هو الذي خلق هذا الوهم بالانفصال في المقام الأول. ومع ذلك، فإن خطايانا أو الكارما السيئة، وحتى أي كارما عقدناها لأنفسنا مع التفكير في واقعنا المنفصل - كل هذه الأفعال، التي تحدث كما تحدث في عالم من الازدواجية، يجب أن يكون لها ردود أفعال معاكسة.
لم تعد النفس الحرة، أوجيفان موكتا، تتصرف مع أي فكرة أنها تتصرف لنفسها. لقد ارتفعت فوق الوعي بالأنا. وبالتالي، على الرغم من أن أفعالها لها عواقب، إلا أن هذه النتائج ليست مرتبطة بنفسها. إنها تؤثر على الآخرين - ودائمًا بشكل مفيد، لأنه في هذه الحالة لا يرغب المرء إلا في الصالح العام - لكن تلك الكارما لا تعود إلى الفاعل.
يشير البهاغافاد غيتا إلى نقطة مهمة مفادها أنه لا يمكن للمرء الخروج من الكارما ببساطة من خلال عدم التصرف. الشخص الذي يعيش في جسد يضطر إلى التصرف حتى من خلال حقيقة أنه يجب أن يتنفس! أولئك الذين يحاولون عدم خلق المزيد من الكارما ببساطة عن طريق عدم العمل يصبحون أغبياء! لا يسعنا إلا أن نتصرف. لذلك من الضروري جدًا أن نعمل بنشاط من أجل الخير. قال يوغانندا، "عليك أن تكون نشيطًا جدًا من أجل الله، حتى تصل إلى تلك الحالة من عدم الفعل."
أفضل طريقة للخروج من الأنا هي خدمة الآخرين بحب واهتمام حساس باحتياجاتهم.

3-2 | هناك خمس عقبات: الجهل، والأنانية، والارتباطات، والنفور، والتشبث بالحياة الجسدية.

الجهل، بالمعنى الروحي، لا علاقة له بنقص تعلم الكتب أو المعرفة الفكرية. هذا يعني نقص الوعي بما أنت عليه حقًا، في نفسك. لكننا سنتعمق أكثر في هذا الموضوع مع السوترا التالية، لذلك اسمحوا لي ألا أتعمق أكثر هنا.
الأنانية، أيضا، لقد غطيتها على نطاق واسع، من قبل.
تعتبر الارتباطات والنفور عقبات رئيسية على المسار الروحي. إنهما تربطانا بالأنا. "أحب (هذا، ذاك، والشيء الآخر، أو المكان، أو الموقف، أو الشخص)! لا أحب.."
يجب أن نبدأ بالطريقة التي ننظر بها للآخرين. لماذا؟ لأن الآخرين، في المقام الأول، هم الذين يؤثرون على عواطفنا. تذكر أن اليوغا هي قبل كل شيء مسألة تهدئة المشاعر. هذه، عندما تتكدر، تخلق موجات في وعينا - موجات تجعلنا نشعر بالانفصال عن محيط الوعي النقي الذي هو الروح العليا. في الواقع، هناك

محيط واحد فقط. لكن مشاعرنا تخلق فينا وهم الانفصال. علاوة على ذلك، تتسبب الأنا في تحريك تلك الحركة السطحية لمشاعرنا في دوامات حول غرورنا (الأنا). ولكن هنا صورة الموجة مناسبة، لأنها تساعد العقل على تصور الحركة في اتجاهين متعاكسين من نقطة سكون في المركز. عندما نسمح لأنفسنا بالانخراط مع الآخرين عاطفياً، نضع معايير في أذهاننا تجعلنا مرتبطين بأشخاص معينين، وتجعلنا نكره الآخرين الذين يفشلون في تلبية معاييرنا الشخصية.
يثير الناس هذه الارتباطات والنفور فينا بقوة أكبر بكثير من الطعام أو المشهد، على سبيل المثال. ومع ذلك، بالطبع، يجب أن نقبل بهدوء أيًاكان.
هذه الممارسة مهمة بشكل خاص، بالتأكيد، عندما يتعلق الأمر بأي شيء يؤثر علينا، خاصة: الألم والمتعة، على سبيل المثال؛ تجارب ممتعة وغير سارة؛ وأي تجربة تؤثر على أجسادنا أو عقولنا. المرض، عادة، يسبب بعض المعاناة العقلية. تعلم أن تتقبل بعقل متوازن كل ما يأتي في حياتك، من خلال إعطائه لله.
لقد جعلت من الممارسة منذ فترة طويلة ألا أصلي من أجل نفسي أبدًا، وألا أدافع عن نفسي أبدًا. لماذا يجب أن أطلب أي شيء مختلف عما يعطيني الله؟ أنا لا أقول، "لا تصلي أبدًا من أجل نفسك." لكنني أقول، كلما تخليت عن هذه الفكرة، "الأنا"، كلما كنت أكثر سعادة. الألم الذي شعرت به صباح يوم الأحد عندما أصبت بنوبة حصى في الكلى تم استبداله فجأة بفرح شديد لدرجة أنني بالكاد أستطيع تقديم خدمة العبادة على أي حال؛ على الرغم من ذلك، من خلال دموع الفرح، قدمتها.
قبل عام أو عامين حلمت أن أعدائي حاولوا حرقي على الوتد. قبلت ما كانوا يفعلونه، وفكرت، "سيستمر الألم لفترة قصيرة فقط". كما يمكن أن يحدث في الأحلام، جلسوا بعد ذلك على طاولة مأدبة قريبة، ومع الضحك والكثير من الفرح، نخب بعضهم البعض واستمتعوا بوليمة كبيرة. لم أستاء من قيامهم بذلك.
في تلك المرحلة، جاء أصدقائي وأطلقوا سراحي، وبالتالي أنقذوا حياتي. كنت غير مبالٍ بحقيقة نجاتي كما كنت غير مبالٍ بالتعرض للتعذيب على الوتد. كنت ممتنًا، عندما استيقظت، لأجد أنه حتى في أحلامي كنت قادرًا على البقاء منحازًا في ظل ما سيكون، بالنسبة لأي شخص، محنة شديدة.
تعلم، إذن، أن تكون متزن التفكير في جميع الظروف. عندما يأتي الحظ الجيد، اقبله - لن أقول بلا مبالاة، ولكن بفكرة هادئة وممتنة لله. وعندما ينزل سوء الحظ عليك، اقبله، مرة أخرى، بفكر هادئ وممتن لله، كشيء جاء منه. وبهذه الطريقة، فإن أي تجربة تأتي إليك لن تؤدي إلا إلى زيادة فرحتك الداخلية.
أما بالنسبة لآخر هذه العقبات، التعلق بالجسم المادي، فهو بالطبع وهم شامل، ولكنه أيضًا حقيقة معترف بها عالميًا أننا لا نستطيع العيش إلى الأبد. في الواقع، السبب في رفض الناس للموت الجسدي هو أنهم يعرفون، في نفوسهم، أن زوالهم الفعلي مستحيل: بالتأكيد سيعيشون إلى الأبد. ومع ذلك، فهم مرتبكون لأن عقولهم تخلط بين الحياة وأجسادهم المادية.
سيساعد الجميع، سواء كانوا باحثين عن الله أو ملحدين، على الاستعداد للحقيقة الحتمية المتمثلة في أنه يجب عليه في النهاية مغادرة هذا الجسد المادي. يجب أن يقول لنفسه يوميًا، "أنا لست هذا الجسد؛ أنا لست مرتبطًا به!" هل يستطيع الملحد تكرار هذه الكلمات بأي نوع من الاقتناع؟ حسنًا، ربما لا، ولكن ربما يمكنه قبول أن الحياة في جسده ستستمر في شكل آخر - ربما فقط في الإقحوانات التي تنمو فوق قبره. إذا تمكن من إقناع نفسه بالتفكير بوعي في تلك الفكرة البسيطة بأنه جزء من الحياة نفسها، حتى لو كانت حياته البشرية يجب أن تتوقف، فمن المؤكد أنها يمكن أن تكون أكثر راحة له من فكرة، "عند الموت، سوف أتوقف عن الوجود". في هذا الفكر، في الواقع، قد ينجح إلى حد ما، على الأقل، في إبعاد الخوف من حقيقة تقترب لا يمكن تجنبها ببساطة.
لكن بالطبع، أنا خيالي. لن يواجه الملحدون حتى فكرة الموت: إنها تخيفهم. فقط عندما يأتي الأمر، سيجربون، بعد الموت، تحررًا رائعًا لم يتخيلوه أبدًا. كان لي مثل هذه التجربة مع والدي الدنيوي. كان عالمًا، ولم يكن يميل إلى الإيمان بموته أو حتى التفكير فيه. أشك في أن فكرة الله أثارت اهتمام عقله. عندما مات، شعرت بحضوره بوضوح شديد لبضع لحظات. كانت مليئة بالفرح والحماس. كان لديه شبابه مرة أخرى، كما كنت أعرف ذلك في طفولتي.
معتقداتنا ليست مهمة حقًا، باستثناء الفرضيات التي نوجه بها أعمالنا هنا على الأرض. المعتقدات هي معيار الفضيلة في معظم الأديان. إنها مفيدة، لكنها أيضًا أقفاص. على حد تعبير سوامي فيفيكاناندا، "إنها بلا شك نعمة أن تولد في دين، ولكن من سوء الحظ أن تموت في دين واحد".

4-2 | الجهل هو المجال الذي تزدهر فيه جميع العيوب، سواء كانت نائمة أو سطحية أو متفرقة أو مستدامة.

العيوب الخاملة هي تلك الكامنة في داخلنا، ولكنها لم تنبت في الحياة الحالية، وربما حتى - لأن الظروف الحالية لا تفضل نموها - تظل نائمة في العقل الباطن طوال هذه الحياة.
تخيل شخصًا كان لديه شغف ذات مرة بنوع من الطعام غير متوفر في عصرنا. أو الذين أحبوا الصيد في أعماق البحار وولدوا الآن في البر في الصحراء وهم ملزمون بالبقاء هناك. إذا أراد المرء أن يفكر في الأمر، فربما يمكنه أن يفكر في آلاف الأمثلة المشابهة.
حتى نحن، كأطفال، كان لدينا العديد من الصفات التي طورناها من قبل والتي لم نتمكن من التعبير عنها بعد في هذه الحياة.
العيوب السطحية هي تلك التي لا تشكل عوائق خطيرة على المسار الروحي. على سبيل المثال، خلال السنوات الأولى من تلمذتي لمعلمي طلبت منه مساعدتي في التغلب على التعلق بالطعام الجيد. أجاب: "أوه، لا تهتم بهذه الأشياء الصغيرة! عندما تأتي النشوة، يذهب كل شيء".
العيوب المتفرقة هي تلك التي تظهر في العقل بشكل متقطع: دافع عرضي، على سبيل المثال، للذهاب إلى وسط المدينة وقضاء وقت ممتع. هذا النوع من النقص هو عقبة، بالطبع، ولكن أقل بكثير من سحب عميق ودائم على العقل. إذا حرمت نفسك من تحقيق هذه الدوافع، فسوف تختفي تدريجياً من عقلك.
العيوب المستمرة - الشوق، على سبيل المثال، لعلاقة رومانسية، أو لأطفال المرء؛ وبعبارة أخرى، الصفات الطبيعية تمامًا للناس الدنيويين، ولكن العقبات التي تواجه أي شخص يبحث عن الله - يمكن إزالتها بواسطة المعلم أو بنعمة الله، ولكن عادة ما يجب الانغماس فيها حتى تعلم التجربة نفسها أنه، خارج الله، لا يوجد ببساطة أي إنجاز.

2-5 | الجهل هو الاقتناع بأن ما هو غير دائم هو دائم؛ أن ما هو نجس هو نقي؛ أن ما هو مؤلم هو لطيف؛ وأن ما هو غير الذات (الأنا) هو الذات الحقيقية.

نرى الاضمحلال في كل مكان حولنا: الكائنات الحية تموت؛ المباني تنهار؛ الطرق غير المستخدمة تختفي. تشير التقديرات إلى أنه في حالة تدمير حضارتنا، فإن جميع علامات وجودها تقريبًا ستختفي في غضون بضعة آلاف من السنين. المادة، كما أعلن إسحاق نيوتن، لا يمكن إنشاؤها أو تدميرها. ومع ذلك، منذ انفجار القنبلة الذرية الأولى، أدركت البشرية أنه يمكن تحويل المادة إلى طاقة: هذه المادة، في الواقع، هيالطاقة الوحيدة في حالة اهتزاز منخفضة. بمرور الوقت، قد يجد العلم (كما يدرك السادة الذين أدركهم الله بالفعل) أن الطاقة ليست سوى أفكار في حالة اهتزاز، وأن الأفكار نفسها ليست سوى اهتزازات للوعي الإلهي. لا شيء في الخلق دائم. في نهاية يوم براهما، تأتي ليلة براهما، عندما يتقاعد المتجلي في الذاكرة الكامنة، وتنسحب النفوس التي لم تحقق الاستنارة بعد إلى حالة من شبه الوعي.
الحقيقة الوحيدة في الوجود - ثابتة إلى الأبد، وما وراء الأبد - حيث لا يوجد مكان ولا زمان، هي براهمان، الروح الأسمى.
لكي يكون الشيء نقيًا، يجب أن يكون في حالته الطبيعية. لا شيء يمكن أن يكون في حالته البكر التي هي مجرد تجلي من تجليات الروح. وبهذا المعنى، يمكن اعتبار الروح العليا نفسها نقية حقًا! ومع ذلك، فإن أي شيء في الخلق يشير إلى حركة تصاعدية نحو التنوير الإلهي، أو (الأفضل من ذلك) الذي يلهم الحركة في هذا الاتجاه، يمكن اعتباره نقيًا. وإلا، في الواقع، لا يمكننا أن نأخذ أي شيء في الاعتبار على الإطلاق!
هذا هو النجس الذي يجذب العقل إلى أسفل العمود الفقري، نحو الشهوانية والدنيوية. وسبب نجاسته هو أنه يزيل وعينا من فكر الله. قد يصف الناس الدنيويون الفيلم الرومانسي بأنه "نقي" لأنه يعرض العاطفة فقط كقبلة. لكن العاطفة نفسها غير نقية! أي شيء يثير موجات من العاطفة في القلب هو نجس، لسبب بسيط هو أنه يمنع تلك الحالة الهادئة من الوعي التي يمكن أن يسود فيها الفهم الصحيح وحده.
كيف يمكن لأي شخص أن يستمتع بالألم؟ حسنًا، يستمتع الساديون بإلحاقها بالآخرين. وكذلك المتنمرون. ولكن هل هذا حقا متعة؟ ضع في اعتبارك حالة الأشخاص العاديين. غالبًا ما تكون الملذات التي يجدونها في هذا العالم مؤلمة لطبيعتهم العليا. إنهم يستمتعون بالتنفيس عن غضبهم على الآخرين، حتى لو كانوا يكرهون داخليًا الشعور بهذه العاطفة. يستمتعون بعاداتهم السيئة، على الرغم من أنهم يتمنون لو لم تكن لديهم. حتى خدش لدغة البعوض يعطي متعة في نفس الوقت الذي يؤذينا فيه!
وقد ناقشنا بالفعل المشكلة التي يواجهها الإنسان في التغلب على فكرة أن الأنا ليست ذاته الحقيقية.

2-6 | الأنانية هي تحديد ما يرى (عضو البصر) بقوة الرؤية.

التماهي مع الجسد يخدع الشخص في التفكير في أنه، بدون عيون، لا يستطيع أن يرى. بالطبع، من الناحية الجسدية، فإن ما أسميته وهمًا هو حقيقة واضحة: لم يستطع أن يرى! كما أنه لا يستطيع أن يسمع دون أذنين ؛ ورائحة دون غدد شمية؛ وتذوق دون براعم التذوق؛ ويشعر دون حاسة اللمس. لكنه جاء إلى هذا العالم من مستوى أكثر دقة من الوجود. في العالم النجمي، الذي يتم إطلاق سراحنا فيه مرة أخرى عند الموت، لدينا، في أجسامنا النجمية، قوة الرؤية والسمع والشم والتذوق واللمس. في ذلك العالم، يمكن لأولئك الذين كانوا عميانًا وصمًا في هذا العالم أن يروا ويسمعوا تمامًا.
لذلك، من الوهم الاعتماد كليًا على حواسك الخارجية. تذكر، في ذاتك الداخلية أنت قادر على كل شيء مثل الله، لأنك، في تلك الذات، أنت الله!

2-7 | الإرتباط هو ما ينشأ بسرور.

هذا البيان واضح. لا ينشأ الإرتباط بأي شيء إلا عندما تستمتع به. الشيء المهم، بالنسبة لليوغي، هو تعلم كيفية الاستمتاع بشيء ما بشكل غير شخصي، دون ارتباط.

2-8 | النفور هو ما ينشأ من الألم.

عندما تذهب إلى طبيب الأسنان، على سبيل المثال، لا تدع مشاعرك تنكمش من ألم حفر الأسنان. كن غير شخصي. قل لنفسك، "هذا يحدث، ولكن ليس لي"

2-9 | حتى الحكماء يتشبثون (ولو قليلاً) بهذه الحياة، عالقين في تدفق الرضا الذي منحتهم إياه.

حتى الحكماء يختبرون بعض الرضا في وجود جسم مادي، والتشبث به عقلياً، مهما كان قليلاً، عندما يحين الوقت لمغادرته. هذا ليس إرتباطاً، حقًا، لأنهم سعداء بمغادرة الجسد في أي وقت يتم استدعاؤهم. كما قد يتنهد المعلم عن غير قصد، على سوء سلوك التلميذ، لذلك قد تتنهد النفس المستنيرة التي تواجه الرحيل عن جسده، وتفكر، "إذن، أنت خارج مرة أخرى، أليس كذلك؟" يقبل الحقيقة، ويتكيف معها بسرعة.

2-10 | يمكن إزالة كل هذه العقبات (عوامل الجذب، والنفور، وما إلى ذلك) من خلال إدراك سببها الأول (الأنا).

الأنا مثل جذور شجرة عظيمة. عندما تقتل الجذور، تموت الشجرة. من الجيد أن يتصارع المرء مع نقاط ضعفه الفردية. ومع ذلك، من الأفضل خوض تلك المعارك التي يسهل الفوز بها بدلاً من النضال دون جدوى ضد أعداء أقوياء للغاية. بالتدريج، من خلال خوض معارك يمكن كسبها، يكتسب المرء القوة لخوض المعارك الأصعب. الحرب العليا، بالطبع، هي ضد الأنا نفسها. تدميرها - أو بالأحرى تحولها - هو الهدف الرئيسي في جميع الصراعات الروحية. ويمكن خوضها على طول الطريق، وقضمها، كما كانت، قطعة قطعة، بدلاً من إجراء حملة ضخمة واحدة.
عندما يمدحك الناس، أجب، "الله هو الفاعل". عندما يلومونك، تقبل لومهم بهدوء - وحتى، حيثما أمكن، بابتسامة ودية. عندما يستخف الناس بأهميتك أمام الآخرين، اقبل استخفافهم بشكر داخلي. بدلاً من التفكير في الخير الذي قد يأتي إليك، فكر، "ماذا يمكنني أن أعطي؟" بدلاً من المجد في أي تكريم يتم تكديسه عليك، امنح كل الشرف للآخرين. بدلاً من القلق بشأن ما يعتقده الناس عنك، ركز على ما يمكنك مشاركته معهم. بدلاً من الانتظار لمد يد الترحيب أو الصداقة للآخرين، كن أول من يظهر اللطف وحسن النية. لا تقلق، أولاً، حول كيفية تعامل الآخرين معك: كن صديقًا حقيقيًا لهم.
قد يأتي وقت، كما حدث لي ذات مرة منذ سنوات عديدة، عندما يمكنك مواجهة غرورك برفض شديد. أتذكر أنني كنت أتأمل، عندما جاءتني الفكرة فجأة: لقد حان الوقت لمواجهة ارتياحي بشدة في امتلاك عقل واضح. أتذكر كلماتي بالضبط بعد ذلك: "لقد سئمت منك! لا أريد أي علاقة بك بعد الأن! اخرج !!!" لقد صرخت بهم بالفعل، بأقصى شراسة ممكنة!
فجأة شعرت بشعور داخلي كبير من التحرر. رأيت معلمي بعد فترة وجيزة جدًا من ذلك التأمل، وركعت لمباركته. "جيد جداً!" قال. ومنذ ذلك الحين، لم أعد أشعر بالحاجة إلى إحالة الأمور إلى نفسي. أشعر بالحرية بقدر ما يمكن الشعور بها بينما لا أزال مغطى بجسم مادي. ونتيجة لذلك، لم تعد العقبات الأخرى - الرغبات والنفور والإعجابات والكراهية - تبدو حقيقية بالنسبة لي.

2-11 | في الحالة النشطة، يمكن تدمير (تلك العقبات) بالتأمل.

خلال التأمل تمكنت من إخراج هذا الوهم من ذهني. بمقارنة الإحساس اللطيف بالذكاء الفكري مع هدوء التأمل، رأيت أنه لم يكن يقتصر على وعيي فحسب، بل كان سخيفًا تمامًا!

2-12 | الكارما الماضية لها أصلها في العقبات (المذكورة أعلاه)، وهي الانخراط في الأنا، وتسبب الأحداث التي حدثت في الولادة الحالية وفي الولادات المستقبلية.

هناك كتابتان قديمتان في الهند، يبلغ عمر كل منهما حوالي خمسة آلاف عام، تصفان حياة العديد من الناس الذين يعيشون على الأرض اليوم. قد يبدو وجودها، بالنسبة للعديد من القراء، مستحيلًا، وبالتأكيد نتاج خداع من نوع ما. ومع ذلك، قبل خمسة آلاف عام، كانت الأرض تمر بما يعرف باسم تريتا يوغا، وهي فترة من الزمن سيخترق فيها الإنسان حجاب الوهم الذي هو الوقت. في اليوغا الصاعدة الحالية، أو العصر، المعروف باسم دوابارا يوغا، أعلنت التعاليم القديمة أن الإنسان سيرى من خلال وهم الفضاء. نحن فقط ما يزيد قليلاً عن مائة عام في هذا العصر، ونحن بالفعل ذاهبون إلى القمر، ونضع معدات استكشافية على المريخ. سيستمر هذا العمر ما مجموعه ألفي سنة، مع مائتي سنة إضافية من الانتقال في أي من الطرفين.
تستمر تريتا يوغا، التي تأتي بعد ذلك، ثلاثة آلاف عام، مع ثلاثمائة عام من الانتقال في أي من الطرفين. تستمر دورة اليوغا بأكملها 24,000 سنة: 12,000 تصاعدي ؛ 12,000 تنازلي. قبل خمسة آلاف سنة كانت الأرض في تريتا يوغاالهابطة .
لقد أتيحت لي الفرصة لاستكشاف هذه الظاهرة. بعض ما أخبرتني به القراءات لم يكن أقل من مذهل.
هذا ليس المكان المناسب لشرح تلك القراءات بالتفصيل. إلا أن أحدهم قال أنني ولدت في رومانيا (صحيح)، وعشت في أمريكا؛ أنني سأحظى بإخوة ولكن لم يكن من الممكن وجود أخت حية؛ أنني سأواجه اختبارات قاسية في مهمتي.
نتعلم من الكتاب المقدس نفسه أن الإنسان لديه إرادة حرة، ولكن كم لديه من الإرادة الحرة، حقًا؟ لا يمكن للإنسان الذكر أن يلد. لم يعد بإمكان الرجال المسنين مثلي الركض على بعد مائة ياردة. نحن مقيدون ليس فقط بأجسادنا، ولكن بالطبيعة والحدة العقلية التي ولدنا بها. في الحقيقة، لدينا فقط هذا القدر من الإرادة

الحرة: يمكننا تحديد الاتجاه الذي يجب أن نتخذه في الحياة: نحو الله، أو بعيدًا عنه. كل شيء آخر محدد مسبقًا بالنسبة لنا من خلال أفعالنا في الماضي. (وإذا استطعت أن تثبت أنني مخطئ، سأكون سعيدًا جدًا لسماع براهينك!)

13-2 | إن وجود سبب يستلزم وجود نتيجة أيضًا، والتي قد تؤتي ثمارها في (أجسام) الأنواع المختلفة، وستقرر تجاربها (في تلك الأشكال)، وطول عمرها.

هل من الممكن حقًا أن يصبح الإنسان حيوانًا مرة أخرى؟ تأمل، جسدك البشري لا يحدد من أنت. أنت نفس عديمة الشكل. ولكن إذا كنت تعيش حياة حيوانية في جسم الإنسان، فيمكنك بالتأكيد أن تولد من جديد في حياتك التالية كحيوان. من المؤكد أن النظرة في أعين بعض الحيوانات تشير إلى وعي بشري تقريبًا.
لقد أوضح لي معلمي أن مثل هذا الهبوط عادة ما يكون لمدة حياة واحدة فقط. بعد ذلك، ستتم إعادتك إلى جسم الإنسان. علاوة على ذلك، إذا واصلت العيش كحيوان، فقد تعود إلى الشكل الحيواني مرة أخرى، ولكن مرة أخرى، لمدة حياة واحدة فقط. ومع ذلك، إذا واصلت بهذه الطريقة لفترة طويلة، فمن الممكن أخيرًا أن يتم إلقاؤك في أسفل المقياس التطوري، حيث سيتعين عليك العمل في طريقك إلى الأعلى مرة أخرى إلى المستوى البشري.
إلى أي مدى يمكنك النزول؟ قال معلمي، منخفضة مثل مستوى الجراثيم! لن يكون من اللطيف، بالتأكيد، أن تشق طريقك من خلال الدودة، من خلال أشكال الحشرات، ثم بشكل مؤلم - من خلال أشكال حيوانية أقل، مع إدراكك على مستوى عميق من كيانك أن حالتك الطبيعية أعلى بكثير مما أنت عليه الآن!
لقد تساءلت في كثير من الأحيان عن مستقبل الممولين الأثرياء الذين، في حمى الجشع النقدي، يدمرون بلا رحمة دخل الآخرين من أجل أن يصبحوا أكثر ثراءً!

14-2 | ثمار أفعال المرء السابقة تجلب المتعة أو الألم وفقًا لجودتها (سواء كانت راقية أو مهينة).

لا يتم تحديد الكارما الجيدة أو السيئة من خلال أي قواعد سلوك اجتماعية، ولكن فقط وفقًا لمعيار بسيط: هل سترفع وعيك تجاه الله، أم ستجذبه إلى الأسفل بعيدًا عن ذكره. الأعمال نفسها أقل أهمية من النوايا الكامنة وراء تلك الأعمال. ربما تكون قد تبرعت بالثروات في الأعمال الخيرية، ولكن إذا فعلت ذلك على أمل إثارة إعجاب الآخرين، فسيتم موازنة الفوائد الخارجية لهذا الكرم مع النوايا الأنانية. من الجيد دائمًا فعل الخير، حتى لأسباب أنانية، ولكن من الأفضل بكثير فعل الخير بروح من الإحسان الحقيقي.

15-2 | في الواقع، بالنسبة لأي شخص يعاني من التمييز، فإن كل شيء (يعاني منه الجسم) مؤلم، لأن كل رغبة، بمجرد إشباعها، يتبعها الخوف من الخسارة؛ إنها تنتج شغفًا جديدًا في العقل؛ والرغبة تؤدي إلى صراع بين الغوناس الثلاثة.

كما قلت سابقًا، اعتاد يوغاناندا أن يقول: "الرغبات، التي تتغذى دائما، لا ترضى أبدًا".
الحكيم هو الذي لا يبحث عن أي ملذات في هذا العالم، لأنه، كما يحكم كل شيء بمبدأ الازدواجية، يجب أن يقابل كل متعة ألم متساو ومعاكس. لماذا الاستمرار إلى الأبد في هذه الرحلة الدوارة؟
الجواب هو عدم امتلاك أي شيء، ولكن فقط أن يكون دون الإرتباط بكل ما يمتلكه المرء. من الطرق الجيدة لكسر الارتباط بأي شيء هو التبرع بحرية بممتلكاتك الأكثر قيمة، إذا كان أي شخص يتوق إليها. طريقة أخرى هي، كل ليلة قبل أن تذهب إلى الفراش، عقليًا إرمي كل ما تملكه في نار، ومشاهدته بفرح يحترق إلى رماد. اذهب إلى الفراش وقلبك خالٍ تمامًا.
اللغز في هذه السوترا هو: كيف يمكن للرغبة الشديدة أن تنتج صراعًا بين الغوناس؟
جميعنا نتاج مزيج من الغوناس الثلاثة. يقول كريشنا في البهاغافاد غيتا إن الخلق نفسه هو نتاج مزيج من الغوناس الثلاثة. في اللغة الإنجليزية الحديثة، نفكر في "الخليط" على أنه مجموعة متنوعة من الأطعمة، على سبيل المثال، يتم تحريكها في وعاء خلط. إن تطبيق هذه الكلمة على وجود الغوناس الثلاثة في الجسم أمر مربك. وكيف يمكن لرغبتنا الشديدة خلق مثل هذا الخليط؟ والأسوأ من ذلك، كيف يمكن أن يتسببوا في صراع الغوناس مع بعضها البعض؟
شرح معلمي وجودهم في الطبيعة من حيث زيادة المسافة من حالتهم البكر في المطلق. لقد قلت هذا من قبل، ولكن ربما لن يضر شرح ذلك مرة أخرى، هنا.
يمكن القول أن الموجة على المحيط تتكون من ثلاثة أجزاء: الأقرب إلى المحيط؛ ذلك الجزء في الوسط الذي دفع لأعلى؛ والقمة في الأعلى. لأغراض التوضيح فقط، يمكن وصف الجزء الأقرب إلى المحيط بأنه ساتوا غونا، والذي، في الإنسان، هو الجزء الأكثر روحانية في طبيعته. الجزء الأوسط، الجزء المنشط، يسمى راجوغونا، صفة النشاط والحيوية لدى الإنسان. والقمة هي ذلك الجزء من الموجة الأبعد عن المحيط. في الإنسان، القمة هي ذلك الجزء منه الذي يعبر عن تاموغونا: الركود، على سبيل المثال.
أوضح معلمي أن الغوناس الثلاثة موجودة، بالضرورة، في الجميع. في القديس، على سبيل المثال، تاموغونا، لا يمكن التعبير عنه إلا في حاجته للنوم ليلاً. وفي الشخص التاماسي، قد تجد ساتوا غونا التعبير بنفس الطريقة: في نوم عميق! وهكذا شرحنا لنا حقيقة أن ساتوا غونا وحده لا يكفي لرفعنا حتى أبعد من

غوناس تماما، إلى حالة تعروف باسم تريغونا رحيتام:وراء كل الغوناس الثلاثة. لذلك، داخل السوترا، توجد بذور العودة إلى تاماس. في الواقع، تتقلب موجات وعينا باستمرار لأعلى ولأسفل. قد يصبح أفضل شخص في الوقت المناسب، من خلال خطأ واحد، شريرًا؛ أسوأ شخص لديه الشرارة الإلهية داخله والتي يمكن أن ترفعه ليصبح من بين الأفضل.
لم يكلف يوغاناندا نفسه عناء الدخول في جزء من هذا الرسم التوضيحي، وهو الحوض الصغير في المحيط الذي يعوض بالضرورة عن الانتفاخ التصاعدي للموجة. وفي هذا الحوض نجد الجزء الأوسط المنشط يندفع نحو الأسفل بدلاً من الأعلى. وهكذا نجد ما تجلى في وصف يوغاناندا: حقيقة أن راجوغونا لها اتجاهان. هناك راجا- ساتوا، وراجو- تامو. تؤدي بعض صفاتنا النشطة إلى الأعلى نحو السوترا - على سبيل المثال، الرغبة في مساعدة المشردين أو المرضى - والبعض الآخر من صفاتنا يؤدي إلى الأسفل نحو التاماس - على سبيل المثال، الرغبة في التهرب من واجبات المرء والذهاب إلى الحفلات.
داخل طبيعة الإنسان حشد كبير من الصفات التي لا تعد ولا تحصى، بعضها جيد، وبعضها نصف ونصف، وبعضها سيء. نظرًا لأن الصحوة الروحية (تعريف اليوغا) تأتي عندما تذوب كل دوامات الطاقة والوعي في العمود الفقري، وتكون الطاقة قادرة على التدفق بسلاسة نحو الدماغ، فإن الصراع الداخلي، بسبب الرغبة الشديدة في العقل، ينتج الارتباك. قد نقول إنها تسبب تعارضًا في اتجاهات الطاقة الداخلية؛ بالكاد يعرف ما إذا كان يجب أن يكون تدفقها لأعلى أو لأسفل. قد نقول أيضًا أن الرغبات تجعلنا لا نعرف ما إذا كنا قادمين أم ذاهبين! هذا هو الصراع الداخلي.

16-2 | يمكن تجنب ألم الكارما في المستقبل.

اعتاد يوغاناندا أن يقول: "لقد سئمت من سماع رثاء الناس،" إنها عاقبتي الأخلاقية (الكارما). لا أستطيع تجنب ذلك!" يمكن تجاوز كل العاقبة الأخلاقية (الكارما)!" ما هو المسار الروحي المتوقع أن يفعله لنا إن لم يكن، كما قال كريشنا في غيتا، لمساعدتنا على "الابتعاد عن محيط معاناتي ووهمي!"؟ (هذه هي المرة الثالثة حتى الآن في هذا الكتاب التي أستخدم فيها هذا الاقتباس. آمل أن يكون قد فهم! اقتبسها الغورو في كثير من الأحيان، لأن هذا هو ماهية هذا العالم: عالم من المايا (الوهم).)
هناك العديد من العلاجات للكارثة التي تلوح في الأفق من جميع الأنواع. لا التكور في الظلام، تئن، "أوه، إنها عاقبتي الأخلاقية!"
عندما تصل إلى حالة جيفان موكتا، وترتفع فوق الأنا تمامًا، حتى أقوى الكارما سوف تمر بك كما لو أن الثلاجة موضوعة في طابق مرتفع فوقك، وعلى استعداد لسحقك مثل الخنفساء، وأنت ببساطة تخرج من نطاقها. سوف تسقط الثلاجة، لكن السقوط لن يلمسك.

17-2 | سبب ذلك الألم الذي يمكن تجنبه هو اتحاد ما يَرى وما يُرى.

لقد حيرتني هذه السوترا في البداية. ولكن بعد ذلك وجدت أن الكلمات، بوروشا وبراكريتي ،التي يستخدمها العديد من المعلقين، لا تظهر في الأصل السنسكريتي. ثم أصبحت السوترا منطقية تمامًا بالنسبة لي. عندما يبدو كل ما نراه أو نجربه حقيقيًا بالنسبة لنا، يمكن أن يسبب لنا الألم. يجب أن يتم عدم الارتباط إلى الحد الذي لا يبدو فيه أي شيء في هذا العالم حقيقيًا. يجب أن نجعلها نقطة محددة في حياتنا لرفض فكرة الألم، كلما واجهتها أجسادنا. هذا هو السبب في أن الرهبان المسيحيين غالبًا ما يرتدون قمصان الشعر. إنه سبب الممارسة القديمة لجلد الذات. لكن مثل هذه الممارسات ترتبط بأفكار سلبية مثل التكفير عن خطايا الماضي، وأشك حقًا فيما إذا كانت تكفر حقًا عن أي شيء!
أشعر أنه من الأفضل محاولة الارتفاع فوق الآلام العادية في حياتنا - النتائج الفعلية للكارما الماضية - من إلحاق الألم بأنفسنا عمداً بفكرة الرغبة في المعاناة، من أجل المسيح أو لأي سبب آخر.
الآلام تأتي في الحياة. إنها، إلى حد كبير، عقلية. لاحظ طفلًا صغيرًا يتعثر ويضرب ركبته على شيء ما. إنه ينتظر رد فعلك . إذا أظهرت الشفقة، فقد يبدأ في البكاء. ولكن إذا تعاملت مع الحدث بشكل عرضي وقلت شيئًا مثل، "حسنًا، جوني، انهض وحاول مرة أخرى!" الاحتمالات هي أنه لن ينتبه إلى هذا الإزعاج الصغير لما قد تسببه كدمة.
لقد ذكرت أكثر من مرة في هذه الصفحات تجربة الذهاب إلى طبيب الأسنان. سبب قيامي بذلك هو أنه مألوف لمعظمنا. قد يكون قيام شخص ما بحفر أسنانك مؤلمًا ومزعجًا، على الرغم من أن معظم الناس يتناولون أدوية مخففة للألم مثل نوفوكين.
لقد وجدت أنها فرصة ممتازة لممارسة عدم التعلق من خلال عدم قبول أي مسكن للألم عندما أذهب إلى طبيب الأسنان. (إنه يقوي قوة الإرادة لقبول أي ألم يجب أن نجربه دون تردد).
ما أفعله هو، بكل بساطة، أن أقول لنفسي، "لا يوجد ألم!" أزيل عقلي من "الأحداث" التي تحدث في فمي، وأفكر بشكل أحادي في أشياء أخرى. ربما سأؤلف أغنية، أو أعمل عقليًا على كلماتها. ربما سأحل بعض المشاكل مع كتاب أكتبه. أعتقد أنه من الأفضل التركيز على شيء عقلي، حتى لا يركز عقلي على الجسم على الإطلاق. كانت مشاكل الأسنان مشكلة خاصة بالنسبة لي، لأن التهاب القولون في مرحلة الطفولة أجبرني لعدة سنوات على اتباع نظام غذائي غير

الألبان؛ هذا الامتناع خفض محتوى الكالسيوم في جسدي. قام طبيب أسناني في بوخارست، في كل مرة أبكي فيها بصوت عالٍ جدًا أثناء عمله على أسناني، بملئها بدافع "الشفقة"- دون الحفر أولاً بعمق كافٍ لإزالة كل التسوس. ونتيجة لذلك، كانت أسناني في مرحلة البلوغ خرابًا تامًا.
في أحد الأيام، في عيادة طبيب الأسنان، كان الألم كبيرًا جدًا بحيث لا يسمح لي بالتفكير بسرور في الشعر. ثم توصلت إلى حل آخر: قلت لنفسي، "أنا لست هذا الجسد!" سمحت لعقلي بالتوسع في الريف المحيط. وهكذا، أصبح جسدي مجرد كائن صغير في هذا المجال الأكبر بكثير من الوعي. ثم أصبح الألم تافهاً. يمكنك تجربته! سيكون الأمر خياليًا فقط، لكنه يساعد.
في جميع الظروف، احتفظ دائمًا بعقل متزن.
كان لدى معلمي العديد من التجارب مع الإرتقاء فوق الألم. في أحد الأيام، انزلقت كتلة من الخرسانة وزنها خمسمائة رطل (" بئر التمني ") من أيدي الرجال الذين كانوا يتلاعبون بها في مكانها. سقطت على إحدى قدمي يوغاناندا، وكسرتها.
"هذه فرصة جيدة لتظهر لكم جميعًا كيفية الارتقاء فوق الألم!" أعلن. كانت عضلات وجهه ملتوية بالألم. قال: "سأضع عقلي عند النقطة بين الحاجبين!" في الحال، اختفت كل الضغوط من وجهه. أظهر الفرق عدة مرات. أولئك الذين كانوا هناك (لم أكن تلميذًا بعد) قالوا إن هذه الظاهرة أثارت إعجابهم بشدة.
انتفخت قدمه لدرجة أنه لم يستطع ارتداء الحذاء. في يوم الأحد التالي في الكنيسة، ارتدى بثقة الحذاء. فجأة، انخفض التورم (" الأم الإلهية فعلت ذلك"، أخبر الجميع لاحقًا)، وكان قادرًا على الخروج إلى المنصة بشكل طبيعي تمامًا.
لقد ناقشنا الكارما في هذا الكتاب، كسبب للألم. لماذا - قد يسأل عدد قليل من القراء - يجب أن يعاني المعلم المتحرر من الألم؟
الحقيقة هي أن المعلمون العظماء غالبًا ما يأخذون على أجسادهم الأعباء الكرمية لتلاميذهم. إن الانسجام العميق معهم، والتعاطف مع ما يجب أن يمروا به، هو ما يمكّنهم من تحويل العبء.

2-18 | ما يُرى (تجربته) في هذا العالم يتكون من (ما هو متأصل في الغوناس الثلاثة:) نور الوعي المكرر، والدافع نحو النشاط الخارجي، والقصور الذاتي، وهو موجود في جميع أنحاء الكون الموضوعي، ويوفر كل من التجربة الحسية والتوجيه (الداخلي) نحو التحرر.

تؤدي سوترا غونا إلى الإضاءة، لكنها لا توفر في حد ذاتها الإضاءة لأنها لا تزال متجذرة في الأنا. قد يكون لدى الإنسان صفات إنسانية ممتازة - الإحسان والرحمة والكرم والشجاعة لإنجاز الخير، وحتى التواضع - ولكن طالما أنه يرى هذه الصفات فيما يتعلق بأناه، فإنها ستحدد طبيعته البشرية فقط، ولن تأخذه إلى ما وراء تلك الطبيعة.
إذن، كيف يمكن للغوناس توفير التوجيه للتحرر الكامل من طبيعتنا الإنسانية الأنانية؟ يفعلون ذلك عن طريق الإشارة إلى اتجاه تصاعدي.
في مجتمعات أناندا لدينا، لدينا فرصة لمراقبة بعضنا البعض عن قرب، وأحيانًا على مدى سنوات عديدة. أولئك الذين يشاركون بسعادة وبإرادتهم، بغض النظر عما هو مطلوب منهم، سعداء دائمًا. أولئك الذين يفكرون، "ما الفائدة بالنسبة لي؟" لن يكونوا سعداء أبدًا، بغض النظر عن عدد الأشياء الجيدة التي تأتي إليهم. وأولئك الذين يفكرون، "اعملوا! اعملوا! دائما المزيد من العمل!" دائماً غير سعداء.
أولئك، مرة أخرى، الذين يفكرون، "سأجد السلام في كل ما أفعله"، ليسوا دائمًا سعداء فحسب، بل بهدوء في سلام داخل أنفسهم.
تاماس لا يعطي السعادة. يعطي الراجاس الرضا، ولكن ليس السعادة. والسوترا تعطي السلام الداخلي الدائم والسعادة.
نظرًا لأن البحث المتواصل لجميع البشر هو من أجل السعادة، فإن لديهم حافزًا كافيًا داخل أنفسهم للارتقاء، من خلال الغوناس الثلاثة، حتى يطوروا الرغبة في الخروج من الأنا، ومن الغوناس، تمامًا.

2-19 | مراحل الغوناس إجمالية، وأقل إجمالية، ويمكن تحديدها، ولا يمكن تعريفها.

ما يفعله باتانجالي هنا ليس وصف الأنشطة المحددة لكل غونا، ولكن الإشارة إلى أن جميع الغوناس تشبه الحجاب، وتغطي نور الروح النقي. تامو غونا هو مثل الحجاب الرابع، الذي يظلم هذا النور. راجو تامو هو العقل بدون هذا الحجاب الرابع؛ الصفات التي يظهرها أقل إجمالًا، وبالتالي أقل تحديدًا. يظهر راجو-سوترا سمات قابلة للتحديد، لأن هذه الصفة تأخذ العقل إلى الأعلى من خلال إجراءات محددة تتمثل فضيلتها في تنقية طبيعة المرء. والسوترا هي الحجاب الأخير، الذي من خلاله يضيء النور بوضوح، وإن كان إلى أجل غير مسمى. لا يمكن تعريف اللطف وعدم الإرتباط والتواضع وما شابه ذلك بوضوح على أنه الجشع والحرص الشديد والشهوة وما إلى ذلك.

2-20 | ما يرى (التجارب من خلال الحواس)، على الرغم من أنه يبدو ملونًا بالعقل، هو (في الواقع) وعي نقي.

لا يتأثر الوعي النقي للأتمان بما تراه (تجربه) الأنا من خلال الحواس. يجب أن نحاول أن نبقى غير متأثرين بأي شيء - ألا نكون خائفين أبدًا؛ غير متأثرين بالمكاسب أو الخسائر؛ غير متأثرين بأي متعة أو ألم.
هل هذا يعني أننا يجب ألا نستمتع بشيء؟ تلقي الهدايا بشكل رزين؟ مشاهدة حتى أجمل غروب الشمس مع التثاؤب؟ لم يقصد باتانجالي تحويلنا إلى روبوتات! على سبيل المثال، كان لدى معلمي حس فكاهة لذيذ ! عندما تحدث أشياء من حوله من شأنها أن تجعل أي شخص يبتسم عادة، فإنه يظهر البهجة. عندما نظرت في عينيه، لم أر أي الأنا هناك: لقد استمتع بكل شيء بفرح الله. عندما يعطيه الناس أشياء، لن يرفضها بتعبير عن الازدراء: سيظهر الامتنان. (في وقت لاحق من هذا الكتاب سنتناول التدريس، الذي نسبه بعض المترجمين إلى باتانجالي، فيما يتعلق باستقبال الهدايا. سنرى أن معناه لم يكن موجهًا نحو سلوك الشخص الخارجي.) كان معلمي حساسًا لمشاعر الآخرين، ولم يرغب في إحباطهم. أما بالنسبة للاستمتاع بالحياة، فقد استمتع بها أيضًا من الداخل، بفرح الله. كان بإمكانه البكاء عندما مات والده. يمكنه أن يفرح بالتجارب السعيدة. في كل متعة أو حزن له، ومع ذلك، أظهرت عيناه الهدوء الداخلي الكامل وعدم الإرتباط.
مرة واحدة في بوري، الهند، التقيت سادهو الذي كان عمره 132. بالتأكيد، للوصول إلى مثل هذا العمر، يجب أن يكون قد طور على الأقل بعض الحكمة.
قال لي: "يجب ألا تستمتع بأي شيء".
أجبته: "ماذا، ولا حتى غروب الشمس الجميل؟"
"لا شيء!" أجاب بعزلة.
قلت لنفسي، "يا لها من طريقة جافة للعيش!"
على العكس من ذلك، استمتع معلمي بكل شيء تقريبًا! وفي إحدى المرات، عندما كان صبيًا، تناول بلذة واضحة حفنة من الأرز الفاسد. لكن استمتاعه كان دائمًا داخليًا. استمتع بكل شيء كتذكير بنعيم الله!

21-2 | ما يُرى لا يوجد إلا من أجل من يرى.

الله لا يرى العالم كما لو كان من أعلى جبل أوليمبوس. إنه في كل شيء يمكن رؤيته. إنه في قلبها: مركز في كل مكان، محيط في أي مكان. لقد خلق كل شيء مظهرًا لنعيمه. لقد وضعت الأمر على هذا النحو: لقد خلق كل شيء لأنه من طبيعة النعيم أن يظهر نفسه. لقد ظهرت الخليقة كلها من أجل مسرته.

22-2 | على الرغم من هدمها (كوهم) من قبل شخص حقق هدفه، إلا أنها تظل حقيقة كونية (لجميع) الكائنات الأخرى.

إن ما يعتبره أولئك الذين بلغوا هدفهم الروحي (التنوير) غير موجود، يبدو حقيقيًا تمامًا لأولئك الذين ما زالوا يكافحون في الوهم. المتعة تبدو حقيقية. يبدو الألم حقيقيًا. تبدو السعادة حقيقية. تبدو المعاناة حقيقية. يبدو أن الحياة التي نعيشها هنا على الأرض "أبناء الأرض" حقيقة دائمة. ومع ذلك، ليس لديها حتى حقيقة الفقاعة! يجب أن نذكر أنفسنا، في مواجهة كل تقلبات الحياة، أن كل هذا حلم سنستيقظ منه يومًا ما - وعاجلاً إذا حاولنا دائمًا، حتى في الحلم، أن نحلم بفجر الصحوة النهائية.

23-2 | إن هوية المالك بما يملك تعطي (ممتلكاته) سلطة عليه؛ يعتقد أنها جزء من نفسه.

فالأشخاص الذين يفخرون بممتلكاتهم يحزنون في الواقع إذا سرق أي منها أو حتى تضرر قليلاً. اعتاد معلمي أن يقول: "لا بأس في امتلاك الممتلكات، لكن كن حذرًا من أنها لا تمتلكك!"

24-2 | سبب هذه الهوية هو الجهل.

من الجهل تعريف نفسك بأي شيء خارجي. يجب أن ننظر إلى الداخل، داخل أنفسنا، من أجل الحقيقة.

25-2 | بدون هذا الجهل، لا يحدث مثل هذه الربط. وهكذا تأتي الحرية الكاملة للرائي.

مع عدم وجود مثل هذا الاتحاد الخارجي أو الانسجام، يصبح المرء خاليًا من كل المايا (الوهم)، ويكون حرًا.

2-26 | التمييز الواعي والمستمر هو أفضل طريقة لاختراق حجاب الجهل.

لا يكفي التمييز فقط أثناء التأمل، أو أثناء مواجهة مشاكل الحياة عندما يكون المرء هادئًا. يجب أن يكون المرء متميزًا أيضًا في دوامة أنشطة الحياة الأكثر كثافة. للقيام بذلك، حافظ على تدفق مشاعر القلب لأعلى نحو العين الروحية، وحافظ على تركيز الطاقة في الدماغ عند النقطة بين الحاجبين. إذا كان عليك الاختيار بين الاثنين، فركز على النقطة بين الحاجبين. اسأل نفسك كلما واجهت خيارًا، "ماذا سأفعل؟" وفي نهاية كل يوم، راجع كل ما فعلته في ذلك اليوم واسأل نفسك (كما نصحت البهاغافاد غيتا)، "أي جانب فاز اليوم: جنودي الجيدون؟ أو السيئون؟"
هذه الممارسة المستمرة والواعية للتمييز ضرورية إذا تمكن المرء من الخروج من سجن الوهم هذا.

2-27 | حكمة المرء في المرحلة النهائية سبعة أضعاف. [يسرد سيج بيدا بياسا، في تعليقه على باتانجالي، هذه الإنجازات السبعة على النحو التالي:] لا يحتاج الباحث إلى معرفة أي شيء آخر؛ سبب كل المعاناة، بعد أن تم فهمها، يتم القضاء على المعاناة نفسها تدريجياً؛ الوصول إلى سامادهي، يقضي المرء أخيرًا على كل سبب للمعاناة؛ يصل إلى التمييز الكامل، ولا يتطلب أي جهد إضافي في هذا الاتجاه؛ تصبح ساتوا غونا سائدة في العقل؛ في المرحلة السادسة، تسقط الغوناس الثلاثة، ويصبح التشيتا (الشعور الخفي) هادئًا؛ أخيرًا، تبقى الذات فقط.

2-28 | بممارسة أطراف اليوغا المتعددة، تختفي الشوائب، ويشرق نور الحكمة الخالصة والتمييز.

2-29 | الأطراف الثمانية لليوغا هي 1، ياما (إنكار الذات)؛ 2، نياما (المراقبة)؛ 3، الوضعية؛ 4، سحب الطاقة؛ 5، استبطان العقل؛ 6، التركيز؛ 7، التأمل؛ 8، الامتصاص.

سنناقش كل من هذه "الأطراف" الثمانية بعمق لاحقًا، لذلك اسمحوا لي الآن أن أقدم لمحة عامة فقط.
أولاً، يجب أن يكون مفهوماً أن هذا ليس نظام باتانجالي، بل هو نظامه الفريد. لقد حدد فقط المراحل التي يجب أن يمر بها كل باحث روحي، بغض النظر عن دينه أو طريقه إلى الله.
ثانياً، على الرغم من أن هذا هو الطريق الكوني إلى الله، إلا أن كلمة باتانجالي للمراحل هي أطراف. وسببه في هذه الكلمة هو أنه حتى الكلمة الأولى لا يمكن أن تكتمل بالكامل حتى يطور أحدهما الآخر، بما في ذلك الكلمة الأخيرة. وبالتالي، فإن "المراحل" قابلة للمقارنة أيضًا مع الأطراف على الجسم - ثمانية، في هذه الحالة، ليست أربعة - كلها مترابطة.
ثالثًا، لا يوصي باتانجالي بممارسات محددة بقدر ما يوصي بمراحل من الكمال. إنه لا يقول، "افعل هذا"، بقدر ما يقول، "كن هذا". على الرغم من أن هناك أشياء محددة ومختلفة يمكن للمرء القيام بها لتحقيق تلك الحالات من الكينونة، والممارسات التي تختلف من ثقافة ودين وفرد إلى آخر، فإن حالات الكينونة نفسها تظل دون تغيير.

2-30 | تتكون الياماس من عدم الإضرار (اللا أذى)؛ عدم الخداع (الصدق)؛ عدم الطمع؛ الزهد؛ وعدم الإرتباط.

في طريق العمل الروحي الصحيح، هناك خمسة مواقف يجب تجنبها، وخمسة مواقف أخرى يجب تنميتها. هذه هي ما يجب فعله وما لا يجب فعله من الإجراءات الصحيحة. يجب فهم كل هذه المواقف في المقام الأول على أنها سمات عقلية، وليس على أنها أفعال محددة.
وبالتالي،من بين الياماس الخمسة، رقم واحد، أهيمسا أو عدم الإيذاء (عدم الضرر)،يعني في المقام الأول عدم الرغبة في إيذاء أي كائن حي - ولا حتى أي كائن هامد. ليس من الممكن في هذا العالم ألا نخطو على النمل غير المؤذي، على سبيل المثال. عند الاستنشاق، يستنشق المرء ويقتل عددًا لا يحصى من المخلوقات الصغيرة غير الضارة. عند تناول الطعام، حتى لو كان المرء يأكل الخضروات فقط، فمن المستحيل عدم قتلها عن طريق الطهي، وفي الواقع، استهلاكها. إذا واجهك نمر في الغابة، فمن الأفضل قتله بدلاً من السماح له بقتلك - هذا، لسبب بسيط هو أن الإنسان يقف أعلى على السلم التطوري. وإذا هدد رجل واحد بقتل قرية بأكملها، فلنقل، من الأفضل قتله بدلاً من السماح له بقتل المئات.

كنت في إشبيلية، إسبانيا، قبل بضع سنوات. كان هناك مرشد يريني القلعة القديمة. قالت: "طرد ألفونسو إكس ووالده، فرديناند، المغاربة في الغالب من إسبانيا، لكن خليفة ألفونسو، سانشو، كان أكثر تسامحًا".
"متسامح؟" سألت، "أو غير مبالٍ؟"
هناك أوقات تتطلب فيها المبادئ العليا الانخراط في حرب عادلة. يجب على المرء أن يلحق الضرر، من أجل منع استمرار ضرر أكبر. إن فرض معتقداتك على الآخرين أمر خاطئ، ولكن منع الآخرين (حتى عن طريق العنف) من فرض معتقداتهم على الآخرين: هذا صحيح، لأنه ضروري.
إن حرب كوروكشيترا في البهاغافاد غيتا هي في الحقيقة رمز للحرب الداخلية التي يجب على كل إنسان أن يشنها في ضميره بين الصواب والخطأ. إنها حقيقة ظاهريًا أيضًا: يجب أن نكون حازمين في مبادئنا، وألا نسمح لأي شخص بإضعافها بمناشدات مثل "دعونا نكون متسامحين". التسامح مع الشر الضار أمر خاطئ. يجب مقاومة الشر.
كل شيء في هذا العالم نسبي. هناك الخير، والجيد، والأفضل؛ وهناك أيضًا السيئ، والأدهى، والأسوأ. ينطبق مبدأ النسبية على مزايا وعيوب العمل بقدر ما ينطبق على جودة الأشياء. لذلك، لا يمكن تطبيق الياماس بشكل مطلق، كما حاولت بعض الطوائف الدينية القيام بذلك. الشيء المهم هو عدم الرغبة في إلحاق الأذى بأي شخص - ولا حتى، كما قلت، بالأشياء الجامدة. لأن الرغبة في الضرر، والأذى، والتسبب في المعاناة، هي الخطيئة الحقيقية. حتى الكلمات - وخاصة الكلمات!- يمكن أن تضر. اعتاد معلمي أن يقول: "يقول الناس إن النساء أضعف من الرجال، لكن المرأة ذات اللسان الذي يبلغ طوله ست بوصات يمكن أن تقتل رجلاً طوله ستة أقدام!"
وبالطبع، فإن جودة اللطف تقترن بعدم الضرر، لأنه عندما يتوقف المرء عن الرغبة في الأذى، يظهر في القلب بطبيعة الحال شعور عميق بالإحسان للجميع.

2. عدم الخداع، أو الصدق، يعني (مرة أخرى) أن تكون صادقًا قبل كل شيء في الفكر. هناك أوقات يكون من الأفضل فيها اللجوء إلى الخيال اللطيف. الإحسان هو المعيار الرئيسي، لأن الحقيقة الإلهية مفيدة دائمًا. إذا زرت صديقًا في المستشفى ورأيته شاحبًا حتى الموت، فقد يكون من الأفضل أن تخبره، "حسنًا، لقد رأيتك تبدو أفضل!" من أن تقول: "يا إلهي، لم أرك أبدًا تبدو فظيعًاللغاية!" قل الحقيقة المفيدة، دائمًا، لأن الحقيقة (بمعناها الإلهي الحقيقي) مفيدة. في كثير من الأحيان، لكي نكون صادقين تمامًا، من الأفضل التزام الصمت. إذا سألك شخص ما حتى سؤالًا تافهًا، مثل، "كيف يعجبك هذا الفستان؟" وأنت لا تحب ذلك على الإطلاق، قل لها، "مولي، لا أستطيع أن أقول أنني أحب ذلك، ولكن الشيء المهم هو أنه يناسب ذوقك. وللناس فيما يعشقون مذاهب. أعتقد أننا يجب أن نرتدي كل ما يجعلنا سعداء". هل هذا لبق بما فيه الكفاية؟ أنا مشهور بالتعبير عن رأيي بوضوح شديد ، لذلك إذا لم يكن هذا مناسبًا لك، فابحث عن صيغة أخرى ستكون لطيفة ولكنها لن تعرض نزاهتك للخطر.

3. عدم الطمع يعني عدم الرغبة في أي شيء ليس لك بالفعل. استمتع بالأشياء، ولكن دون ارتباط شخصي ؛ لا ترسل لهم مكاوي تصارع من قلبك - خطافات الأنا!
زار يوغاناندا ذات مرة قاعة موسيقى راديو سيتي في نيويورك. قال لنفسه: "لقد دفعت ثمن الدخول. لذلك، كل شيء هنا هو ملكي للاستمتاع به". تجول في الأرجاء، مستمتعًا بكل المعالم السياحية. قال: "عندما غادرت، أعدت المبنى إلى الإدارة، مع الامتنان". أنا متأكد من أن الامتنان لم يكن فقط لما رآه، ولكن أيضًا لحقيقة أنه لم يطمع في أي من ذلك.
يمكنك الاستمتاع بغروب الشمس دون أن تطمع فيها. فلماذا، عندما ترى أشياء في هذا العالم ترضيك، هل ترغب في امتلاكها شخصيًا؟ استمتع بكل شيء بفرح الله.
الجانب الإيجابي لعدم الطمع هو الوعي بأنكبالفعل كل شيء! عندما تعرف الله، ستصبح واحدًا مع كل ما هو موجود في كل الوجود.

4. يمكن وضع الزهد بشكل سلبي، حيث أن الياماس الأخرى هي، بالقول ببساطة، عدم الانغماس في الجنس. في الواقع، هذه الياما، على الرغم من وضعها بشكل سلبي، هي براهماشاريا، مما يعني، "تتدفق مع براهما". الزهد، بالنسبة لمعظم الناس، هو حظر مخيف. اعتاد معلمي أن يقول إن الجنس هو أعظم وهم. من الرغبة الجنسية ينبع كل الاتجاه الخارجي لطاقات الفرد، وبالتالي كل التورط في أوهام أخرى: الرغبة في الثروة، والكحول أو المخدرات التي تخدر العقل، والشهرة، والسلطة، وكل المجموعة الجبارة من المحاربين من أجل الشر الموصوفين في كتاب البهاغافاد غيتا.
الجنس ينطوي بالكامل على أفكار المرء في الخارج. لكن الإحساس باللمس، عندما يتحول، يصبح تحقيق نعمة الله في كل الفضاء.
الجنس يخدم فقط الغرض من الحفاظ على العالم مأهولاً بالسكان. لكن يوغاناندا أوضح أن آدم وحواء في جنة عدن يمكن أن يتكاثرا دون اتحاد جنسي. تلقت حواء الإلهام من آدم، وبهذا الإلهام دعت الأرواح المتوافقة من العالم النجمي لدخول عائلتهم. إن طاقتها، جنبًا إلى جنب مع طاقة تلك الأرواح النجمية المستعدة للتجسد، جسدت أجسادهم أولاً، في الأشكال الصغيرة من الأطفال. كانت الشجرة في وسط الحديقة هي العمود الفقري. كانت الفاكهة المحرمة التي تحتويها هي متعة الجنس.
قال لي معلمي: "الرجال أكثر انجذابًا إلى الجنس من النساء، لكن النساء لديهن مشاكلهن أيضًا: النساء أكثر انجذابًا نحو المايا (الوهم)". إنها أكثر الأشياء الصغيرة التي لا تعد ولا تحصى التي تحاصر النساء! تولي النساء أيضًا اهتمامًا أكبر لمظهرهن، وهو موقف يعكس بوضوح الأنانية. كانت الرسالة الموجهة إلى النساء على ملصق خلال الحرب العالمية الثانية، "انضم إلى البحرية ودع العالم يراك!"
ومع ذلك، يظل الجنس محوريًا لجميع الأوهام البشرية. إذا لم يكن للفتيات نفس الاهتمام بالفعل الجنسي نفسه، فإنهن يقضين (كما يبدو لي) وقتًا أطول في التحدث مع الأولاد أكثر من الأولاد مع الفتيات.

غالبًا ما يصبح الرجال، نتيجة لدافعهم الجنسي، عدوانيين، وهو بالتأكيد أحد الأعراض السلبية للوعي بالذات. لكن السبب في تجنب المتعة الجنسية بأي ثمن هو أنها تستنفد طاقة الجسم. كان معلمي يقول إن قذف حيوان منوي واحد يعادل فقدان ربع لتر من الدم. لوصف تأثير الجنس على الذكر البشري، هناك تعبير، "يبدو وكأنه رجل في اليوم الأخير من شهر العسل!"

الاتجاه الطبيعي لطاقة الذكور هو للخارج، حتى عندما يكون العضو الذكري خارج الجسم. من ناحية أخرى، يكون اتجاه الطاقة الأنثوية أكثر طبيعية إلى الداخل، حيث يتم وضع العضو الأنثوي في الداخل.

يجب على النساء أيضًا أن يدفعن بنشاط من أجل متعة الانغماس الجنسي، على الرغم من أن تضحيتهن تأتي أكثر من خلال الولادة (الإنجاب). ومع ذلك، فإن النساء اللواتي ينغمسن في كثير من الأحيان في الجماع الجنسي يتقدمن في العمر قبل الأوان. قال معلمي إنهن يصبحن عقيمات أيضًا، بسبب الكثير من حرارة الذكور التي تدخل أجسادهن. وبالطبع، هناك أيضًا فترات شهرية لا مفر منها - استنزاف في حد ذاته.

هناك، بلا شك، جمال معين في الرومانسية، ولكن كيف تتلاشى بسرعة! إنه مثل مدخل محاط بالزهور إلى حياة البؤس المشترك بشكل متزايد! قال معلمي عن النساء: "هناك تجلس مثل الملكة، تحكمك لأنك لا تستطيع أن تحكم نفسك". وبالنسبة للرجال، "يصبحون مسيئين لنفس السبب - الافتقار إلى ضبط النفس".

السبب الأساسي لاستيائنا النهائي والحتمي من كل إنجاز بشري هو أننا جميعًا متجهون إلى أعلى درجات الرضا عن النفس: الاتحاد بنعيم الله. لا شيء أقل من ذلك يمكن أن يرضينا لفترة طويلة.

ضبط النفس الجنسي أمر لا غنى عنه على المسار الروحي. إنه يخلق مخزنًا حيويًا للطاقة في الجسم، ويمكّن المرء من توجيه تلك الطاقة لأعلى، نحو الدماغ. الرجال، على وجه الخصوص، الذين يحققون ضبط النفس يصبحون أذكياء عقليا.

يجب على أولئك غير القادرين على تحقيق السيطرة الكاملة أن يحاولوا أن يكونوا معتدلين قدر الإمكان، وأن يسحبوا العقل والطاقة تدريجياً، وأن يعيدوا توجيهها إلى مستوى أعلى. يقول كريشنا، في البهاغافاد غيتا، "ما فائدة (مجرد) القمع؟" أثناء الانغماس في الفعل الجنسي، لا تستسلم له عقلياً. بدلاً من ذلك، راقب نفسك بموضوعية وقل لنفسك، "أنا حر من الداخل!"

الجانب الإيجابي للزهد هو أنه يساعد المرء على حب البشرية جمعاء، رجالًا ونساءً على قدم المساواة، كنفسك في الله. في الزواج، يزيد الزهد من الحب بين الرجل والزوجة. علاوة على ذلك، فإن الزهد يساعد بشكل كبير في التغلب على الوعي بالذات.

للحصول على الفوائد الكاملة للزهد، يجب أن يكون المرء ممتنعاً بالكامل لمدة اثني عشر عامًا على الأقل - دورة كاملة من كوكب المشتري.

5. عدم الارتباط هو الياما الخامس. غالبًا ما تُرجمت على أنها تعني عدم قبول الهدايا. ومع ذلك، قبل معلمي الهدايا، كما فعل معظم القديسين الآخرين الذين عرفتهم. إن عدم القيام بذلك سيكون غير لائق. الغرض الكامل من عدم تلقي الهدايا هو تعزيز عدم ارتباط المرء. هذه الياما، إذن، هي صفة عقلية، وليست فعلًا خارجيًا محددًا.

الثمرة الإيجابية لعدم الارتباط هي الحرية الداخلية الكاملة. عدم الطمع، الياما الثالث، لا يرغب في امتلاك ما ليس لك. عدم الإرتباط لا يعني التفكير في ما هو لك، على الرغم من ذلك، حقًا. تتمثل إحدى الممارسات الجيدة لتطوير هذه الجودة في منح الآخرين بحرية أي شيء قد يطمحون إليه.

اشعر أن كل ما تملكه هو ملكك فقط على سبيل الإعارة من الله. إنه ليس ملكك حقًا.

ماذا عن أطفالك؟ نعم، هم أيضاً. أرسلهم الله إليك، وسيعيدهم الله مرة أخرى عندما يختار. إذا مات طفل لك وولد في المنزل المجاور، فمن المحتمل أنك لن تتعرف عليه (أو عليها).

وماذا عن زوجتك أو زوجك؟ ماذا عن أقاربك الآخرين؟ الحب بالتأكيد سيعيد إليك كل من تحبهم الآن. ولكن على الطريق الطويل المتعرج لتجسدات لا حصر لها، ليس لديك سوى صديق واحد حقيقي: الله. ازرع صداقتك معه، وكما قال يسوع، "وَهَذِهِ كُلُّهَا تُزَادُ لَكُمْ"

اجعل هذا تأكيدك المستمر: "لا أحتاج إلى أحد، في نفسي أنا حر! لا أحتاج إلى شيء، في نفسي أنا حر! أنا حر، حر دائمًا، في نفسي أنا حر! أنا سعيد، حر دائمًا، أنا حر في نفسي!"

2-31 | هذه الإنجازات، التي لا تقتصر على أي زمان أو مكان أو ظرف، هي النذور العظيمة.

قد يطلق عليها عهود، أو قرارات، لكنها "عظيمة" لأنها تفترض الوفاء الفعلي. إنها صحيحة، كما قلت سابقًا، للجميع. أي شخص يريد حتى راحة البال، ناهيك عن أولئك الذين يريدون العثور على الله، من الأفضل أن يتبعهم.

من ناحية أخرى، مرة أخرى، كما قلت سابقًا، لا يمكن أن نصبح مثاليين في أي منها إلا عندما نحقق الكمال الشخصي في أعلى ولاية سامادهي.

2-32 | تتكونالنياماس (الاحتفالات) من النقاء والرضا والتقشف (قبول الألم ولكن لا يسببه) والدراسة الذاتية (الاستبطان) والانفتاح على الحقائق العليا.

1. النقاء كان يترجم، "النظافة". كلتا الكلمتين ستفي بالغرض. وهذا نجس وغير نظيف، مما يحجب حضور الله. إذا لم يستحم المرء بانتظام - عدة مرات في اليوم، في المناخات الحارة - يصبح من الصعب الارتفاع فوق وعي الجسم. النقاء يعني أيضًا تجنب الرفقة المقززة؛ يعني تجنب كل من قول النكات القذرة

والاستماع إليها؛ تجنب الأشخاص الذين تكون مفرداتهم غير لائقة أو متفاخرة أو خشنة؛ وتجنب أولئك الذين يرتبط موضوع محادثتهم ارتباطًا وثيقًا بالغرور وازدراء الآخرين.

2. القناعة (سانتوشا) موصوفة في المهابهارتا بأنها الفضيلة العليا، لأنها تتدفق منها جميع الفضائل الأخرى. مهما كان نصيبك في الحياة، كن راضيًا عنه.
هناك حقيقة هنا غير واضحة للجميع: الرضا، من خلال وضعك في وئام مع القانون الإلهي، يضمن في الواقع توفير جميع احتياجاتك. حتى لو كانت الكارما السابقة سيئة للغاية، إذا قررت في خضم الفشل والخسارة وخيبة الأمل أن تظل راضيًا، فسيتم تلبية احتياجاتك.
لأن الرضا، عندما يمارس بشكل صحيح، ليس فضيلة سلبية. إنه يفترض مسبقًا، في جميع الظروف، موقفًا نشطًا ومشرقًا.
الرضا الحقيقي هو فعل الإيمان الإلهي. إنها ليست حالة عاطفية، لأنها تزدهر فقط في الهدوء الداخلي. أن تقول: "لدي منزل جميل، زوجة جيدة، أطفال جيدون، دخل جيد؛ أنا راضٍ"، هو أن تفوت هذه النقطة تمامًا. مجرد الوفاء الخارجي هو شرط: الرضا الحقيقي يعتمد على عدم وجود شرط خارجي. ذلك يعتمد على صفاء القلب.

3. التقشف يعني حجب الطاقة عن الذهاب في أي اتجاه ترغب في اتخاذه. وهذا يعني قبول الألم، ولكن ليس التسبب فيه. الحرمان من الذات يبني الطاقة ليتم توزيعها في اتجاه أكثر أهمية، مثل التواصل مع الله. يمكن لهذه الصفة أن تنمي الفخر، وفي هذه الحالة تصبح عدوة لنفسها. ومن ثم يتم ممارستها بشكل آمن، بروح الإحسان، والرغبة في مباركة الجميع.
إن قبول الألم دون تردد يتطلب قوة الإرادة، ولكنه يتطلب أيضًا انفصالًا عقليًا عن الجسم. لتطوير هذه القدرة، ابدأ بطرق بسيطة. ضع الطعام في فمك، وحاول ألا تتذوقه. خذ دشًا باردًا، ولا تدع البرد يؤثر عليك. تقبل الإهانات أو الإحتقار من الآخرين عن طيب خاطر، ولكن لا تتأثر داخليًا بأي شيء يقولونه. قل النكات ضد نفسك. عندما يضحك الآخرون عليك، اضحك معهم. الإحسان هو أفضل طريقة للتغلب على أي آلام متلقاة - نعم، حتى الجسدية منها. لأن الشعور بالإحسان تجاه جسمك يقلل، أو حتى يزيل، أي ألم يشعر به هناك. والإحسان هو أيضًا طريقة (من الواضح أنها كذلك) للتغلب على أي دافع للتسبب في الألم لدى الآخرين.
عندما يكون المرء ملتزمًا حقًا بما يؤمن به، يجب أن يكون على استعداد للفشل، أو حتى الموت، في سعيه لتحقيقه.

4. غالبًا ما تُترجم سوادیایا على أنها دراسة للكتاب المقدس. ومع ذلك، فإنسواتعني الذات. الهدف من الدراسة، إذن، هو الذات. الدراسة الذاتية تعني أكثر من مجرد التأمل الذاتي، لأنها تعني أيضًا "الوعي الذاتي". مثال: أنا الآن رجل عجوز، وأصبحت متذبذبة قليلاً. لكنني أجد ذلك نعمة في جانب واحد مهم، لأنني مضطر الآن إلى أن أكون أكثر وعيًا بكل خطوة أقوم بها حتى لا أتعرض لسقوط حاد! كن على دراية، مهما كان عمرك، بكيفية تحركك؛ وكيف تجلس؛ ونبرة صوتك؛ والطريقة التي تتفاعل بها مع الآخرين، وكيف تظهر اهتمامك بهم.
كن على دراية بكيفية ضحكك. بعض الناس ينهقون مثل الحمير! يضحك بعض الناس بقلب عالٍ يخون عدم الحساسية تجاه الآخرين. ضحك بعض الناس أنفي، يظهر الفخر الفكري. ضحك بعض الناس دافئ ومحتضن. هناك العديد من أنواع الضحك. استمع إليه في الآخرين. يمكن أن يكون الآخرون مقياسًا جيدًا لسلوكك - ليس للانتقاد، ولكن لمساعدتك في تحديد الطريقة التي تريد بها تقديم نفسك للعالم.
الوعي الذاتي هو أيضًا نوع من الاستبطان - ليس تحليليًا، ولكنه غالبًا ما يؤدي إلى التحليل الذاتي.
في الواقع، يتبع التأمل الذاتي بشكل طبيعي في أعقاب الوعي الذاتي.

5. عادة ما يُكتب الانفتاح على الحقائق العليا على أنه "عبادة". ومع ذلك، فإن المقصود بكلمة "عبادة" هو أكثر بكثير من الجلوس في التأمل أو الركوع في الكنيسة. وبالتالي، فإن استخدام هذه الكلمة قد يضيق الأفق إلى وقت محدود كل يوم، وإلى موقع ضيق في المساحة. في الواقع، يجب توجيه كل فكر لدينا بروح عبادة إلى الله؛ يجب أن يكون كل فعل لدينا فعل عبادة. يجب أن نكون منفتحين دائمًا على التوجيه الداخلي، ومنفتحين لتلقي بركات الله حتى في شكل مصيبة واضحة.

33-2 | عندما تشعر بالانزعاج من الأفكار السلبية، فكر في نقيضاتها القطبية.

عندما تشعر بالانزعاج من أفكار الكراهية لشخص ما، ركز على الأشخاص الذين تحبهم. عندما تشعر بالغضب، قل لنفسك: "هذا هو عالم الله، وليس عالمي! إنه يعرف ما يفعله! لماذا يجب أن أتحمل المسؤولية عن أي شيء يحدث؟"
امنح الحب، عندما يعطيك الآخرون الكراهية. انظر في كل منهم الرغبة في نفس الهدف الذي لديك: السعادة. وهكذا، ستشعر بالحب لكل شخص على وجه الأرض.

2-34 | عندما تنشأ أفكار سلبية (في العقل)، أو عندما يشعر المرء بأنه مضطر لارتكاب أعمال عنف سواء بسبب الرغبة أو الغضب أو الافتتان، وسواء تم الانغماس فيها بشدة خفيفة أو معتدلة أو شديدة - فإن مثل هذه الأفكار والدوافع كلها مبنية على على الجهل ومن المؤكد أن تسبب الألم. في مثل هذه الأوقات أيضًا، فكر في أفكارهم المعاكسة.

تحدث الأفكار والدوافع السلبية أحيانًا في أذهان الأشخاص الإيجابيين بشكل أساسي. تذكر، لدينا عدد كبير من المواطنين الذين يعيشون في هذه البلدان التي نسميها شخصياتنا الخاصة. حتى الأشخاص القديسين قد يشعرون أحيانًا بالدافع المفاجئ للصراخ بغضب على الآخرين. يجب السيطرة على هذه الأفكار والدوافع ؛ يجب ألا تنغمس فيها أبدًا. وإذا انغمسوا، في لحظة من التراخي، يجب أن يكون المرء صادقًا تمامًا مع نفسه، ولا يعذر أو يبرر أبدًا هذا "الوغد" المفاجئ للعقل بسبب أي تأثير سوى جهله.
عندما تنشأ مثل هذه الأفكار أو الدوافع في العقل، املأ عقلك بأضدادها: عندما تنشأ الرغبة الشديدة، قل لنفسك، "لا أحتاج إلى شيء! أريد مشاركة كل شيء مع الجميع!"؛ عندما ينشأ الغضب، تقبل بشكل خاص كل ما يحدث في حياتك، وكل ما يقوله الناس أو يفعلونه بك؛ كيف يتصرف الناس من حولك؛ عندما تشعر بالافتتان تجاه شخص ما، أو لأي شيء، قل لنفسك، "أريد الله وحده! في نفسي، أنا حر دائما!" إذا كان وجه الإنسان يطاردك، فكر بقوة في صورة إلهية وقل لنفسك "هذا أكثر جاذبية بلا حدود!"

2-35 | في وجود شخص راسخ بعدم الإضرار، تتوقف جميع الأعمال العدائية.

حتى الحيوانات البرية ستتصرف بترويض في حضورك. ستكون هذه هالتك المغناطيسية، حتى لو كان الناس يتقاتلون فيما بينهم، فسيصبحون لطيفين وهادئين.
أعرف العديد من القصص من حياة القديسين الذين قابلتهم والتي تدعم حقيقة هذا القول. الكوبرا تسحب غطاء رأسها. تصبح النمور ودودة مثل القطط. يتحول المجرمون إلى طريقة حياة أفضل.
الرد على العنف المهدد به هو إظهار روح هادئة من عدم الإضرار.
ولكن تذكر، كلما زادت القوة المتعارضة، يجب أن تكون المغناطيسية التي تواجهها أكبر أيضًا.

2-36 | بالنسبة لمن هو راسخ في الصدق، تصبح كلمته نفسها ملزمة للواقع الموضوعي. (كل ما يقوله يجب أن يتحقق.)

أن تكون صادقًا هو أن تكون متناغمًا مع الأشياء كما هي حقًا. لكن الصدق الذي أكتبه هو صدق ديناميكي، يتم التحدث عنه في إدراك أن الحقيقة نفسها ملهمة، وهي أكثر بكثير من حقيقة مملة. حاول أن تتناغم مع وعيك بما هو أعلى أوكتاف كتعبير عن نعمة الله.
عندما تتحدث دائمًا من هذا المستوى من الوعي، سيكون لكل كلمة قوة.

2-37 | إلى من يثبت في عدم الطمع، تأتي كل الثروات.

عندما لا تكون لديك رغبة في ممتلكات الآخرين، أو في ما ليس لك عن طريق الحق، يأتي الاسترخاء الداخلي الذي ينتج المغناطيسية لجذب كل ما تحتاجه في الحياة.
وفقًا لتجربتي الحياتية، ما يحدث هو أنه عندما تقبل الأشياء كما هي بسعادة، يأتي توقع إيجابي تمامًا للحياة، والذي بدوره يصبح مغناطيسيًا بما يكفي لجذب أي شيء تحتاجه لنفسك.
عندما كنت في الكلية، طورت نظرية: "إذا كنت تريد أن تكون محظوظًا، فتوقع أن يأتيك الحظ، ثم اخرج وقابله في منتصف الطريق". لقد أنتج هذا الموقف نتائج مذهلة في حياتي - الكثير مما يجب تعداده هنا. ولكن أثناء دراستي لباتانجالي، أرى أن هذه السوترا تتطابق مع تجربتي الخاصة كما عرّفها.

2-38 | الشخص الذي تم تأسيسه في الزهد يحقق القوة الكاملة.

لقد تطرقت إلى هذه الحقيقة على نطاق واسع، أعلاه. ما يحدث هو أن: القوة تدخل الجسم من خلال النخاع المستطيل، الذي تجذبه قوة الإرادة. علمني معلمي: "كلما زادت الإرادة، زاد تدفق الطاقة". الزهد لا يقوي الإرادة فحسب، بل يزيد من الطاقة المتاحة.

39-2 | الشخص الذي يصبح راسخًا في عدم التعلق يطور القدرة على تذكر حياته الماضية.

والسبب في هذه الظاهرة هو أن التعلق بهذا الجسد بالذات، والأماكن والممتلكات والأحداث والأشياء في هذا الوقت بالذات، يجعل هذا التجسد يبدو واقعك الوحيد. عندما يتم التغلب على التعلق بالواقع الحالي، فإن نظرتك للواقع تتوسع بشكل طبيعي على نطاق أوسع.

40-2 | بالنسبة لمن يصبح مطهرًا تمامًا ونقيًا روحيًا، ينشأ عزوف عن الاتصال الجسدي مع الآخرين، ولمس جسده.

إنها حاسة اللمس، أكثر من أي من الحواس الأخرى، التي توقظ الرغبة الجنسية. وبالتالي، فإن النقاء الكامل، الجسدي والعقلي، يؤدي إلى الزهد دون عناء. الجانب الإيجابي لهذا النفور السلبي هو أنه يجعل المرء يتوق إلى لمسة من النعيم الخالص في كل مكان.

41-2 | علاوة على ذلك، يكتسب المرء نظرة ساتوية بحتة، والقدرة على التركيز بشكل واحد، وموقف مبتهج، وإتقان الحواس، والقدرة على التواصل الداخلي.

يبدأ النقاء في الظهور بشكل أفضل وأفضل! النظرة الساتوية البحتة تجعل المرء لا يرى سوى الخير في كل شيء. هؤلاء الناس الذين يقولون لأنفسهم إنهم مدينون للعالم؟ أنفسهم؟ أطفالهم الذين يكبرون؟ المجتمع؟ احترامهم لذاتهم؟ - إن رؤية الجانب المظلم من كل شيء لا يؤثر تقريبًا على كل شيء وكل شخص لديه نظرة ساتوية ومبهجة إلى الأبد.
علاوة على ذلك، كل الأشياء الجيدة تأتي من الساتوا: إتقان الحواس، والتركيز، والتواصل الداخلي.
وكل هذه الأشياء تأتي من وجود وعي نقي.

42-2 | يؤدي الرضا إلى السعادة الفائقة.

لا يمكن للمرء أن يحقق السعادة الحقيقية بمجرد الأمل في ذلك، بشكل كئيب! يجب على المرء أن يقرر أن يكون سعيدًا إذا كان سيتجاوز الرضا ويحقق حالة من السعادة الحيوية والنابضة بالحياة.

43-2 | ينظف التقشف وعي المرء من شوائب كل من الجسم والحواس، مما يؤدي إلى ظهور قوى خاصة.

الصيام هو أحد الأمثلة لتطهير الجسم. إن كبح الحواس من الإلهاء الخارجي يحرر العقل للتركيز على الأمور الجديرة بالاهتمام. (في عصرنا الحديث، عادة ما يخضع الناس لوابل متواصل من التلفزيون والراديو والهاتف والإنترنت وما إلى ذلك) سيعزز إرادتنا إذا علمنا أنفسنا قبول الألم بشكل رزين، لكن يجب ألا نتسبب أبدًا في ألم للآخرين.
كما هو الحال في هذه الطرق، يتم تطهير وعينا من الشوائب والانحرافات، والبعض منا يطور القدرة على جعل الأشياء تحدث كما نود؛ لفهم شيء من حياتنا الماضية؛ لرؤية المستقبل؛ لنكون على بينة من الأحداث التي تحدث بعيدا. هناك قوى أخرى أيضًا. لدينا جميعًا هذه القوى الكامنة في داخلنا، لأنها متأصلة في كل نفس.

44-2 | تساعد الدراسة الذاتية والاستبطان على التواصل مع إشتاديفاتا المرء، أو الشكل المختار من الله.

الله، بالطبع، بلا شكل. ولكن كما أنتج هو/هي جميع الأشكال في الكون، فقد ظهر الله لعدد لا يحصى من القديسين في أي شكل من الأشكال التي يحبونها بشكل أفضل. لمَ لا؟ إنه ليس خلقهم العقلي: إنه تعبير فائق الوعي عن الإلهية نفسها.
كيف يمكن للدراسة الذاتية أن تؤثر على هذه الغاية؟ هذه أكثر من مشكلة! من الواضح أن هناك معنى أكبر في كل من "الدراسة الذاتية" و "الاستبطان" مما يوحي به أي من هذين المفهومين. الترجمة المعتادة، "دراسة الكتب المقدسة"، تكاد تكون أقل من الهدف. ومع ذلك، في هذا التعبير هناك تلميح لمعنى أعمق. يجب أن تعني سواديايا قبل كل شيء الوعي الذاتي لبعض الوعي اللطيف العالي للذات الحقيقية، بالتأكيد. كلما أصبحت أكثر وعيًا بنفسك العليا - ذلك الجزء منك الذي لا يشارك في الأنشطة الخارجية، ولكنه يسكن في داخلك، ويشاهد كل ما يجري في حياتك - كلما اقتربت من الوعي الإلهي بداخلك.

45-2 | بالانفتاح الكامل على الله، يتم تحقيق سامادهي.

تقول معظم الترجمات، "من خلال الاستسلام الكامل لله"، ولكن هذه الكلمة الاستسلام تشير إلى شخص يجد نفسه مع ظهره إلى الحائط، والهروب من المستحيل، وأخيرا - كملاذ أخير وفقط لإنقاذ حياته - تسليم نفسه للعدو. لا تنطبق أي من هذه الصور على شخص، هو نفسه، يرغب بشدة في التوحد مع الله! هذا، إذن، هو ما أعنيه بالانفتاح الكامل. نعم، يجب علينا، ويجب أن نرغب في ذلك، أننسلم أنفسنا له تمامًا.
عندما لا يبقى أي ركن من أركان أنانيتنا نمنعه عن الله، فعندئذٍ وحده يمكن أن يأتي السامادهي.

46-2 | أسانا (" الطرف" الثالث من أشتانجا يوغا) يعني أن تجلس في وضع ثابت وممتع ومريح.

أوضح معلمي هذا الموقف على أنه الحفاظ على العمود الفقري مستقيمًا، مع استرخاء الجسم.
هذا المقطع، كما لوحظ، هو المكان الوحيد في سوترا اليوغا الذي يستمد منه عشاق اليوغا البدنية سلطتهم الكتابية. إنه زائف! ومع ذلك، أصبحت كلمة "اليوغا" نفسها في العقل الشعبي نظامًا من المواقف الجسدية التفصيلية. هاثا يوغا (اسم هذا النظام) هو حقا وسيلة ممتازة للحفاظ على الجسم في حالة ممتازة، ولكن من الخطأ ببساطة التعرف عليه مع تعاليم اليوغا باتانجالي.
الغرض من أسانا هو تمكين المرء من الارتفاع فوق وعي الجسم. العمود الفقري المستقيم ضروري، لأنه عند التأمل يجب السماح للطاقة برفع العمود الفقري بحرية. أفضل طريقة لإرخاء الجسم تمامًا هي، أولاً، الشهيق وشد الجسم بالكامل، معادلة التوتر في جميع أنحاء الجسم؛ ثم أخرج أنفاسك واسترخي مرة أخرى في كل مكان. قم بعمل ذلك ثلاث مرات. من الآن فصاعدًا، ابق بلا حراك لأطول فترة ممكنة. قد يعتبر المرء أنه أتقن أساناإذا كان بإمكانه البقاء بلا حراك تمامًا، مع عمود فقري مستقيم وقائم لمدة ثلاث ساعات. سيمكنه عدم الحركة من إدراك الطاقات الداخلية في الجسم.

47-2 | من خلال الحد من الميل الطبيعي للفرد نحو الأرق، ومن خلال تصور اللانهاية، يتم اكتساب الموقف الحقيقي.

إن الجلوس بهدوء شديد، ومقاومة إغراء النظر حولك، أو الخدش، أو التحول، أو الشم، أو البلع، هي حالة أسانا. سيساعد كثيرًا أيضًا على تصور مساحة لا حصر لها من حولك.
نصح معلمي، بعد آخر زفير متعمد لك عندما تكون جالسًا ساكنًا جدًا، بالنظر إلى ملايين الأميال عبر مساحة لا حصر لها، إلى اليسار؛ إلى اليمين؛ أمامك؛ خلفك؛ و فوق. تخيل نفسك جالسًا، بلا جسد، معلقًا في مساحة شاسعة.
وبعد ذلك، فقط، ابدأ ممارسات التأمل الخاصة بك.

48-2 | من هذه النقطة، تتوقف الثنائيات عن إزعاج (العقل).

من خلال القضاء على الوعي بالواقع الموضوعي مع صعوده وهبوطه وآماله وخيبات أمله - طبيعته الأساسية، باختصار - فأنت على استعداد للتعمق في التأمل.

49-2 | المرحلة التالية في التأمل هي تهدئة تدفق قوة الحياة الداخلية.

عادة ما يُترجم براناياما، كما أشرت سابقًا، على أنه تعني "التحكم في التنفس". ومع ذلك، في الواقع، برانا تعني الطاقة. في جسم الإنسان، هناك علاقة وثيقة بين الاثنين. عندما تنزعج قوة الحياة الداخلية، يصبح التنفس غير منتظم. عندما تكون قوة الحياة هادئة، يصبح التنفس هادئًا. إنها قوة الحياة، في الواقع، هي التي تتحكم في التنفس، ولكن يمكن للمرء أيضًا استخدام التنفس - التنفس بهدوء وعمدا، على سبيل المثال - لتنظيم أو تهدئة قوة الحياة. وبالتالي، ليس من الخطأ في الواقع أن نخطئ في التحكم في قوة الحياة (طاقة الجسم) مع التحكم في التنفس.
الشيء المهم، في التأمل، ليس فقط لتثبيت حركة الجسم، ولكن بعد ذلك أيضًا لسحب قوة الحياة من الحواس إلى العمود الفقري. عند الموت، تتبع قوة الحياة نفس العملية، لكنها عادة ما تكون لا رجعة فيها من خلال قوة إرادة الناس. في التأمل، تكون العملية تحت سيطرة الإرادة. يجب سحب الطاقة إلى العمود الفقري، وإسكات هواتف الحواس، كما أسماها يوغاناندا. عندها فقط يمكن للمرء أن يبدأ في التأمل بالمعنى الحقيقي للكلمة. لكن مهلًا! هناك المزيد! بعد ذلك، يجب استيعاب العقل نفسه! أولاً، هناك المزيد مما يجب معرفته حول التحكم في قوة الحياة نفسها.

50-2 | قد يكون التركيز أثناء التنفس (وبالتالي في تدفق قوة الحياة) أكثر على الاستنشاق أو الزفير أو السكون. قد يكون على المساحة التي تدخل الجسم (وليس على تنفس الجسم)؛ على توقيت الشهيق والزفير (سواء كان سريعًا أو بطيئًا)، وعلى عدد التعدادات في كل تدفق داخل وخارج - سواء كان التدفق قصيرًا أو طويلًا.

تقنية جيدة جدًا للتحكم في التعلم، هنا، هي تقنية قمت بتدريسها سابقًا فيما يتعلق بالسوترا 10 في الكتاب الأول. ما عليك سوى مراقبة تدفق التنفس في فتحتي الأنف العلويتين، وتكرار كلمة "هونغ" عقليًا مع الاستنشاق، و "ساو" مع الزفير. "هونغ" هو في الواقع بيج، أو "بذرة"، تعويذةلآهام، "أنا"، أهانكارا (الأنا). يتركز الوعي بالأنا، كما ذكرت من قبل، في النخاع المستطيل. لكن هتاف "هونغ" عند جذر الأنف (عند النقطة التي يدخل فيها الهواء بالفعل الرأس، بالقرب من النقطة بين الحاجبين) يجلب الوعي الذاتي في الرأس تدريجياً إلى قطبه الإيجابي في العين الروحية، مقر التنوير الفائق الوعي. إن الأمور الإضافية التي يجب التفكير فيها (المساحة والسرعة والأرقام) هي ببساطة وسيلة للحفاظ على تركيز العقل على ما يفعله المرء.

51-2 | هناك نوع رابع من البراناياما يحدث أثناء ضيق التنفس، عندما يتوقف المرء عن إدراك العالم الخارجي والجسم.

اعتاد معلمي أن يقول: "ضيق النفس هو الموت". لقد أحدث المترجمون فوضى في هذه الفقرة الأخيرة، لكن ضيق التنفس لا يحدث إلا عندما يتلاشى الوعي بالواقع الخارجي، ويصبح المرء على دراية متزايدة بالفضاء الداخلي.

52-2 | ونتيجة لذلك، يتم إزالة الحجاب الذي يخفي الضوء الداخلي.

البصر الإلهي موجود دائمًا. إنه ببساطة محجوب عن رؤيتنا. عند إزالة هذا الحجاب، يكون الضوء مرئيًا. لا نحتاج في الواقع إلى تحقيق أي شيء!

53-2 | ثم يصبح العقل مناسبًا للتركيز (الحقيقي).

لا يأتي التركيز الحقيقي إلا بعد إزالة جميع الانحرافات عنه.

54-2 | تُعرف الحالة الخامسة على طريق التأمل باسم براتياهارا: استبطان العقل، عندما يتم سحب الحواس، والتشيتا (الشعور الأساسي) هادئ.

وإلى أن يتم بلوغ مرحلة براتياهارا، لا يمكن تحقيق التركيز الحقيقي. التأمل الحقيقي يعني التركيز على نقطة واحدة على الحقيقة الداخلية. التركيز، كما اعتاد معلمي أن يقول، هو القدرة على التركيز بشكل واحد على شيء واحد في كل مرة. التأمل هو التركيز على الله أو على إحدى صفاته (السلام والهدوء والنعيم والمحبة والقوة والصوت والنور والحكمة).

55-2 | من هذا يتبع التمكن الأسمى على الحواس.

تجدر الإشارة إلى أن باتانجالي لم يقل "إتقان دائم". كان يقصد، فقط كما ينطبق على التأمل في ذلك اليوم بالذات. سيدرك المريد المميز بالتأكيد أنه لا يزال هناك الكثير من العمل الذي يتعين القيام به! لا يزال لدينا الدارانا (التركيز نفسه)، دايانا، (التأمل)، و سامادهي (الوحدة) للنظر فيها.
مما سبق، من السهل أن نفهم لماذا يتقاعد النساك إلى كهوف الهيمالايا للتأمل!

نهاية البادا الثاني

الكتاب الثالث

الإنجازات

3-1 | دارانا هو التركيز: تثبيت انتباه المرء الكامل على مكان أو كائن أو فكرة واحدة في كل مرة.

لقد دهشت في حياتي عندما وجدت أنه ليس من غير المألوف أن يكون لدى رجال الأعمال الجيدين، والأشخاص الذين يحققون النجاح في مناحي الحياة الدنيوية الأخرى، ميل للتقدم الروحي. في الواقع، حقق أكثر تلاميذي تقدمًا نجاحًا كبيرًا في عالم الأعمال. أنا نفسي، التي نشأت في بيئة أعمال، رفضتها بازدراء. كان الله والحقيقة مهمين في حياتي، وليس "الربح القذر". بعد مقابلة معلمي، اضطررت إلى إعادة ضبط بعض قيمي. يجب أن أعترف، في بعض الأحيان كان هناك شعور معين بالصدمة!

ومع ذلك، لا تزال الحقيقة قائمة. القدرة على التركيز بشكل واحد أكثر أهمية من أي قيم جمالية! اهتمامي بالفنون والموسيقى والأدب ليس سوى سمة إنسانية؛ ليس بالضرورة سمة روحية.

أشك في أن العديد من الأشخاص ذوي التركيز العميق قد حققوا حقًا الحالة التي وصفها باتانجالي باسم دارانا. ومع ذلك، عندما يمكن للمرء أن يركز باهتمام واحد نسبيًا على أي مشكلة، بغض النظر عن مدى دنيوية مشكلته، فمن المرجح أن يحلها ألف مرة.

لذلك دعونا نفكر في التركيز، في الوقت الحالي، في أكثر مجالات الحياة دنيوية. كل منا لديه، كامنة في داخله، ملكة الحدس التي يمكن أن تأخذنا إلى قلب المشكلة دون التفكير في كل شيء.

العلم، في هذه الحالة، قد غاب عن العلامة بهامش واسع. حتى امتحانات الذكاء، التي تقيس ما يعرف باسم "حاصل الذكاء" لدى الناس، تفشل في إخبارنا بالارتفاعات التي سيرتفع بها الطفل في العالم. ينتهي الأمر ببعض الأشخاص الذين يتمتعون بأعلى معدلات ذكاء إلى أن يكونوا عديمي الخبرة أو في مجالات عمل أخرى أقل من محترمة. كان لدى صبي يبلغ معدل ذكائه 140 صديقة كان معدل ذكائها أقل من 100. علاوة على ذلك، فإن ما وجده أكثر جاذبية فيها لم يكن جمالها الجسدي (كما قد يتوقع المرء)، بل وضوح رؤيتها للمشاكل وللأشخاص الآخرين. كان لديها حدس واضح في مثل هذه الأمور.

يتم إيلاء الكثير من الاهتمام، خلال سنوات نمونا، للفكر، وليس ما يكفي تقريبًا لتوضيح الرؤية. الحدس مهم للغاية للفهم الواضح. وتفتح دارانا هذه النافذة في أذهاننا. كلما كنا أكثر هدوءًا وعزلة عن المشتتات الخارجية، كلما عرفنا بطريقة أو بأخرى ما إذا كان الاستثمار، دعنا نقول، سيؤتي ثماره، أو حتى أي حصان سيفوز في السباق.

قبل سنوات عديدة، في مكسيكو سيتي، كان والد عائلة أصبحت ودودة معها من المتحمسين لسباقات الخيل. لم تكن زوجته وابنته مهتمتين، لكن في يوم من الأيام قررا مرافقته. لم يعرفوا شيئًا عن الخيول. وبما أن الغرض الأساسي من سباق الخيل (كما أفهمه) هو الرهان على الحصان الذي سيفوز، فإن المرأتين تراهنان وفقًا لمشاعرهما الداخلية؛ يراهن الرجل وفقًا للكتاب النموذجي. ما أدهشه، كما أخبرني لاحقًا، هو أنه خسر باستمرار، في حين أنهم فازوا باستمرار.

إذا كنت تريد أن تنجح في أي شيء - أي شيء على الإطلاق - قم بتطوير تركيزك، مما سيساعد كثيرًا على إبراز حدسك الكامن.

يمكن الإشارة إلى نقطة أخرى هنا: الحدس هو في الغالب مسألة شعور. غالبًا ما تكون النساء، اللواتي يذهبن أكثر من خلال الشعور أكثر من الرجال - الذكور من جنسنا البشري يميلون إلى التحليل أكثر، واستخدام الفكر - أكثر بديهية من الرجال. ويحسن الزوج صنعاً إذا استمع على الأقل لتحذيرات زوجته، خاصة عندما يتم تقديمها بهدوء وجدية.

الغرض الحقيقي والأعلى من دارانا، بالطبع، هو تحويلها إلى الداخل، بالتواصل مع الذات العليا. لذلك سننتقل الآن إلى المرحلة التالية على طريق التقدم الروحي.

3-2 | دايانا (التأمل) هو التركيز على الجوانب العليا للواقع.

هنا، يجب أن أعترف، أنه لا توجد ترجمة متاحة لي تغطي الأرضية ولو بشكل طفيف بما يرضيني. كلها تظهر أنه حتى في هذه المرحلة العالية من المسار الروحي، ما زلنا نتذلل في قاع المادة. هيا، الآن! الغرض كله من اليوغا هو أخذ المرء وراءالحقائق المادية. لكن المترجمين يجرفون تعبيرات مثل "التدفق المستمر للإدراك نحو هذا الشيء" و "تدفق الفكر المتواصل نحو شيء للتركيز". أي شيء؟ بطيخة؟!
فسر يوغاناندا الأمر ببساطة تامة. قال: "التركيز هو تثبيت العقل بشكل واحد على شيء واحد في كل مرة. التأمل هو تحويل هذا العقل المركز نحو الله أو إحدى صفاته".
صفات الله، أو الطرق التي يمكننا من خلالها التواصل معه، هي (كما قلت) ثمانية في المجموع: النور، الصوت، الحب، الحكمة، القوة، السلام، الهدوء، و (الأهم من ذلك كله) النعيم. يصبح التركيز تأملًا، حقًا، عندما يتحول العقل المركز نحو أحد جوانبه أو سماته.
في التأمل، لا يكفي مجرد سماع الصوت الكوني، أو رؤية النور الكوني، أو الاستمتاع بالحب أو النعيم. يجب أن ينغمس المرء تمامًا في تلك التجربة لدرجة أنه يصبح واحدًا معها. هذا وحده يحدد الحالة التي لا تزال أعلى: سامادهي.

3-3 | عندما يصبح الفاعل (الشخص الذي يتأمل) وموضوع تأمله (الله) واحدًا، فهذا هو سامادهي.

مرة أخرى، ترجمات هذه السوترا فكرية ومجردة للغاية. هذا هو الله الذي نتحدث عنه: مصدر كل الحب والنعيم والبهجة في الكون! ألا يمكننا الابتعاد عن الحديث عن أشياء التركيز، "الطبيعة الحقيقية للكائن المضيء"؟ يجب أن أقول أنه بالنسبة للباحث الصادق، فإن هذا النوع من الأشياء يؤدي إلى ارتفاع ضيقه! بالتأكيد ليس باتانجالي.
الأمر هو أنه من خلال التأمل العميق في أي جانب من جوانب الله، يفقد المرء الوعي الذاتي ويصبح منغمسًا تمامًا في ذلك. الشخص الذي يتأمل في الحب ينغمس في عالم الحب. الشخص الذي يتأمل في النور يتم امتصاصه في هذا النور، ويتوسع إلى الخارج خارج حدود الفضاء المادي. (نعم، الفضاء أيضًا مادي! وصفه يوغاناندا بأنه اهتزاز متميز، يفصل المادي عن الكون النجمي.) الشخص الذي يتأمل في الصوت يتم امتصاصه في، وواحد مع، أوم في جميع أنحاء الكون كله. وهكذا!
للتحدث أو الكتابة عن هذه الأشياء، يجب أن يكون المرء محبًا، وليس عالمًا! هناك أنواع مختلفة من السامادهي: أوم سامادهي، وهلم جرا. لا يمكن للفكر العلمي، الذي يعتمد على العقل (المشكلة الأكبر هي أنه يميل إلى إطعام الأنا)، أن يأخذ خطوة صغيرة واحدة إلى الأمام على طريق التنوير. أنا أعلم. كان السبب لسنوات عديدة هو طريقي إلى الحقيقة. الحمد لله أنني عللت على الأقل بصدق، وبالتالي، أخيرًا، نجوت من الفخ!
في العقل لا يوجد إلهام، ولا حلاوة، ولا حب ساحق أو نعمة. وكان باتانجالي يرينا الطريق إلى النعيم الخارق! ما يسميه العلماء "الطبيعة الحقيقية للشيء الساطع" هو الإنجاز النهائي لجميع أشواقنا! لماذا نسميها مجرد "شيء"، كما لو كانت لا تعادل أكثر من كرسي، أو طاولة؟
السامادهي هي حالة يجب أن ينظر إليها، وأن يتم تبجيلها بأيدي مطوية. أولئك الذين حققوها يتحدثون عنها على أنها سوموم بونوم كل الوجود. حقًا، يؤلمني أن أراها مكتوبة كما لو كانت أكثر بقليل من سمكة يتم شراؤها من بائع سمك.
حسنًا، بعد أن أزلت ذلك عن صدري، سأقول ببساطة أن سامادهي يعني حالة التوحد مع الله! لقد ناقشت هذه الحالة سابقًا في هذه الصفحات.

4-3 | عندما تكون هذه الثلاثة (دارانا، دايانا، وسامادهي) كلها موجهة نحو نهايتها، أي السامياما، أو التناغم، أو الاستيعاب.

هذه السامياما هي حالة من التماهي مع كل ما يدركه المرء.

5-3 | من خلال إتقان سامياما يأتي الفهم البديهي.

الحدس لا يعني الخيال. وهذا يعني الفهم من الداخل - فهم الطبيعة الداخلية للأشياء. هذا هو سامياما.

6-3 | تمارس السامياما على مراحل.

على الرغم من أن الياماس والنياماس الخارجيين يعترفان بمراحل واضحة وبديهية، إلا أن المسار الأكثر دقة للسامياما، على الرغم من أنها أقل سهولة في التمايز، يجب أيضًا اتخاذ خطوة دقيقة واحدة في كل مرة.

3-7 | هذه الثلاثة (دارانا، دايانا، وسامادهي) هي أكثر داخلية من الأطراف الخمسة الأخرى.

لا أرى حاجة هنا للتعليق.

3-8 | حتى هؤلاء الثلاثة هم خارج السامادهي الخالي من البذور.

يأخذ موكشا، أو التحرير النهائي، المرء إلى ما وراء حالة جيفان موكتا (تحريره أثناء الحياة). لقد شرحت هذا من قبل. مع نيربيكالبا سامادهي يأتي التحرر من أي خطر من الوقوع مرة أخرى في الأنا. ومع ذلك، لا يزال المرء يتذكر كل تجسداته الماضية، ويجب أن يكون قادرًا على التعرف عليها جميعًا على أنها لعبة الله؛ يجب القضاء على تحديد الأنا مع كل منها.
عندما تكون الروح حرة تمامًا، تندمج مرة أخرى في ما أسماه يوغاناندا "تلك الحالة الساهرة".
قيل لنا أننا لا نفقد شيئًا في الله. لذلك ينصح كريشنا في البهاغافاد غيتا بهذه الحقيقة نفسها: لا شيء ضائع. يتحول الغضب إلى قبول ومغفرة. تتحول الكراهية إلى حب. أعظم حزن يجد إشباعه في النعيم. لكن هناك شيء واحد يبدو مفقودًا بشكل لا رجعة فيه بالنسبة لنا إلى الأبد: الأنا. والأمر خلاف ذلك! حتى مندمجة في الله عندما تصبح النفس أخيرًا، تبقى في العلم اللانهائي ذاكرة وجود النفس المنفصلة بعيدًا عن الله. وبالتالي، إذا كان المصلون يصلون لهذا الشخص، فهو أو هي على وجه التحديد، وليس نوعًا من التجريد الإلهي، هو الذي سيستجيب لتلك الصلاة. يسوع المسيح، على الرغم من دمجه بالكامل في الله، جاء كتجسد إلهي ليس لأن الله نفسه اتخذ هذا الشكل. جاء كروح متحررة تمامًا مرت بتجسدات لا حصر لها على مستوى الأرض، ويمكنها التحدث إلى الناس من تجربتها الخاصة للحقيقة، وليس كشخص، لأنه كان كائنًا إلهيًا، لم يعرف نفسه أبدًا الألم والمعاناة الأرضية.

3-9 | في سابيكالبا (السامادهي السفلي) لا تزال هناك، في شكل كامن، انطباعات عن الواقع الموضوعي.

لا يبدو أن أحدًا يعرف حقًا ما تعنيه هذه السوترا. كما كتبت، على الرغم من اختلافها تمامًا عن ترجمة واحدة على الأقل (" هناك علاقة بين السبب والتأثير حتى (من بينها) على الرغم من فصلها حسب الطبقة والمكان والزمان، بسبب وحدة الذاكرة والانطباعات")، إلا أنها تتوافق مع شرح هذه الحالة التي قدمها لي معلمي.
في سابيكالبا سامادهي، يحتفظ المرء بإحساس واقع الأنا، والعالم من حوله (كما يدركه من خلال حواسه)، وجميع ما يسمى "الحقائق" التي تدركها الأنا. فإذا رأى كل هذا فيما يتعلق بالواقع الكوني، فإنهم يأخذون بالنسبة له أهمية متضائلة. ولكن إذا رأى الرؤية الكونية في علاقة عكسية مع أناه وحقائقه الأرضية الصغيرة، فإن هذه تفترض بالنسبة له، بدلاً من ذلك، أهمية كونية، وأناه الخاص، على وجه الخصوص، يصبح متضخمًا لدرجة أنه يعتقد أنه معصوم.

3-10 | عندما يصبح تدفق وعيه قويًا وثابتًا (بعد أن تم تنعيم الدوامات)، يصبح هذا التدفق (التصاعدي) طبيعيًا بالنسبة له.

كلما دخل المتأمل في كثير من الأحيان إلى حالة السامادهي واختبر التدفق القوي الصاعد للطاقة في العمود الفقري، كلما بدت حريته من الأنا ومن الجسم طبيعية بالنسبة له.

إيبيي.

3-11 | مع تضاؤل الانحرافات الذهنية ويصبح تركيز المرء أكثر فأكثر في اتجاه واحد، يزداد التماهي الداخلي للمرء مع حالة السامادهي.

يبدو هذا واضحًا بما فيه الكفاية. كلما أصبحت حالة السامادهي واقعك، كلما أصبحت أكثر انغماساً فيها.

3-12 | عندما تصبح موجات الانطباعات الماضية والحاضرة ناعمة، يأتي الهدوء الداخلي الكامل.

كل الخلق الكوني موجود فقط كموجات من الاهتزاز على سطح محيط الروح العظيمة. عندما تهدأ تلك الأمواج في وعي اليوغي الفردي، ثم على الرغم من أن الخلق لا يزال موجودًا، إلا أنه يعيش في هدوء تام للروح.

3-13 | وهكذا تم وصف تحويل واقع زائف إلى جوهره الثابت.

الروح وحدها هي الحقيقية. العالم الذي نعيش فيه هو مظهر غير واقعي لهذا الوعي. بينما نحلم في الليل، ونتخيل أنفسنا نعيش العديد من الأدوار الدرامية، لذلك حلم الله بهذا الكون: إنها كلها دراماه. سيكشف لنا جوهر كل شيء عن نفسه في يوم من الأيام على أنه مجرد حلم بوعينا الموسع.

3-14 | التغيير يكمن فقط في براكريتي (الطبيعة)، التي تمر بحالات كامنة وناشئة ومحتملة.

نرى هذه التغييرات في الفصول المتقدمة: من الربيع إلى الصيف إلى الخريف إلى الشتاء. لكن تغيرات الطبيعة هي أيضًا أبعد بكثير من حساباتنا البشرية. هناك برالايا‌موضعية ،أو عمليات تدمير، قد تؤثر على كوكب واحد فقط أو مجموعة صغيرة من الكواكب، بدلاً من المجرة بأكملها، أو حتى الكون بأكمله. مها برالاياهي الاضطرابات العظيمة التي تحدث عندما يتم سحب كل شيء لفترة من الوقت من المظهر الخارجي - في ذلك الوقت لها نفس مدة يوم براهما. في ليلة براهما هذه، التي تسمى براكريتي أو الطبيعة، يتم سحبها إلى حالة كامنة أو نائمة. في تلك الحالة، لا تزال موجودًا، وكذلك جميع الكائنات التي لا تعد ولا تحصى التي لم تصل بعد إلى تحررها. عندما يبدأ يوم براهما مرة أخرى، يتجلى كل شيء مرة أخرى، لاستئنافه على مستوى التطور الروحي الذي حققه في بداية آخر برالايا.
التغيير موجود فقط في التجلي الخارجي. الروح العليا نفسها موجودة دائمًا، وواعية دائمًا، وجديدة دائمًا، ولا تتغير إلى الأبد.

3-15 | تعاقب التغييرات (في الطبيعة) هو حافز للتطور.

التَّطوُّر أبعد ما يكون عن الحادثة التي ادَّعى داروين وقوعها. إنه مدفوع من الداخل، من خلال دافع لا يقاوم في الذرة نفسها للنمو نحو وعي ذاتي أكبر وأكبر من أي وقت مضى. تعمل المحفزات الخارجية أيضًا كعصا لحث أشكال الحياة نحو مراحل التطور الأعلى من أي وقت مضى. المجاعات تجعلهم يهاجرون. البرد أو الحرارة غير الموسمي يجعلهم إما يفرون أو يتكيفون. الحيوانات الدنيا ليس لديها ذكاء الإنسان، لكن النمر يعرف ما يكفي للاقتراب من فريسته المقصودة من اتجاه الريح. كلما درس الإنسان الطبيعة، كلما ظهر ذكاء الحيوانات بشكل أكثر روعة. حتى تقلبات الكارما السيئة يمكن أن تكون مفيدة، لأنها تجبر الناس على إعادة التفكير في أولوياتهم.

3-16 | من خلال السامياما (التناغم مع، أو الاستيعاب) على الأنواع الثلاثة (الأساسية) للتغيير - الولادة والحياة والموت - تأتي معرفة الماضي والمستقبل.

هذه التغيرات الكونية ليست سوى موجات على سطح المحيط. من خلال الاستيعاب في انعدام التغيير تحت هذه التغييرات الثلاثة، يطور المرء القدرة على معرفة واقعه الأساسي والدائم. نظرًا لأننا نشارك عن كثب في هذه التغييرات، فإننا نرى الحياة من يوم لآخر ومن لحظة إلى أخرى. ولكن عندما ندرك أن الروح لا تولد أبدًا، ولا تعيش أبدًا على الأرض، ولا تموت أبدًا، فإن الاستيعاب من المستوى الروحي في عدم التغيير الأساسي لكل ما في الحياة يجعل من الممكن للمرء أن يرى السيمفونية الشاسعة التي ينتهي منها هذا المقياس الصغير، حياتنا الحالية، بسرعة.

3-17 | من خلال ممارسة السامياما على الكلمة، أهميتها، والمشاعر التي أيقظتها هاتين الكلمتين، يمكن للمرء أن يفهم المعنى الداخلي لأي كلمة.

الأفكار لها تأثير كوني أكثر مما يدركه معظمنا. كنت في سويسرا الألمانية قبل بضع سنوات، وسألني أحدهم سؤالًا بسيطًا للغاية حول كيفية قول شيء باللغة الإيطالية. أجبته: "نحن محاطون هنا بأشخاص يفكرون باللغة الألمانية. دعونا ننتظر حتى نصل إلى لوغانو، في سويسرا الإيطالية. عندما نصل إلى هناك، أنا متأكد من أنني سأعرف الإجابة". بالتأكيد، بمجرد أن وصلنا إلى لوغانو، محاطين بأشخاص كانت أفكارهم باللغة الإيطالية، برزت الإجابة بوضوح في رأسي.

مثال آخر على واقع أفكار الناس: منذ سنوات، عشت في سان فرانسيسكو، في منطقة هادئة للغاية. حتى خلال ساعة الذروة لم أتمكن من سماع أي حركة مرور. ومع ذلك، كان من الملاحظ أنه في الساعة الثالثة صباحًا عندما كان معظم الناس نائمين، كان هناك سكون في الهواء تجاوز مجرد الصمت الخارجي.

18-3 | من خلال سامياما على الانطباعات الكامنة في العقل، يتعرف المرء على حياته الماضية.

التأمل العميق في الدوافع والانطباعات الكامنة يوقظ ذكريات واضحة عن حياة المرء الماضية. نلتقي جميعًا بأصدقاء - أعداد لا حصر لها منهم - من قبل؛ نجد أنفسنا في مواقف تذكرنا بالمواقف التي مررنا بها من قبل؛ ربما، عند زيارة أماكن لم نرها من قبل في هذه الحياة. هذه التجارب ليست بأي حال من الأحوال خارجة عن المألوف. سامياما على هذه الأشياء سيساعد على جعلها ديناميكية لوعينا.

19-3 | سامياما على العلامات المميزة على جسم شخص آخر تعطي معرفة بطبيعة أفكاره.

هناك طرق سهلة لمعرفة شخصية الشخص من الطريقة التي يجلس بها ويمشي ويتحدث وينظر إليك. الطرق لا حصر لها. معرفتي بـ "العلامات المميزة" محدودة، ولكن إذا كان باتانجالي يعني شيئًا بسيطًا مثل تدلي الفم أو العينين، أعتقد أنني أستطيع قراءة هذه العلامات. ومع ذلك، بطريقة ما، أظن أنه كان يعني شيئًا أكثر دهاءً.
أخبرني الدكتور لويس، أول تلميذ لكريا يوغا ليوغاناندا في أمريكا، بهذه القصة الصغيرة الغريبة: "ذات يوم، سألني المعلم،" هل يمكنك من فضلك خلع قميصك يا دكتور؟" و فعلت ذلك. مشى حولي، ونظر إلى الجزء العلوي من جسدي. ثم سأل: "هل تمانع في خلع سروالك؟" مرة أخرى فعلت ذلك، ودرسني أكثر. في النهاية سألني، "هل تمانع في خلع ملابسك الداخلية؟" فعلت ذلك أيضًا، على الرغم من حيرتي بشأن ما كان يقصده. مشى من حولي مرة أخرى، يدرسني بعناية. أخيرًا قال: "لديك عاقبة أخلاقية جيدة يا دكتور". ثم طلب مني ارتداء ملابسي مرة أخرى".

20-3 | سامياما، في هذه الحالة، لا تشير إلى معرفة الدوافع الخفية للشخص.

مناقشة الدوافع تتطلب سامياما أخرى، والتي سيتم مناقشتها في سوترا 3-35.

21-3 | سامياما على الجسم، وعلى الضوء المحيط بها، يمكن أن يجعل الجسم غير مرئي.

في السيرة الذاتية لليوغي،هناك العديد من حالات اليوغيين الذين يصبحون غير مرئيين. وصفها يوغاناندا بأنها "هالة من الخفاء".
يمكننا جميعًا تحقيق ذلك، ولكن ليس بشكل كبير. إذا جلسنا في مكان عام واعتقدنا أننا غير مرئيين، فقد لا يلاحظ الآخرون - حتى الأصدقاء - وجودنا. يمكنك أن تعتبر نفسك غير مرئي وتذهب دون أن يلاحظها أحد، وإن لم يكن غير مرئي.

22-3 | وبالتالي، يمكن أيضًا جعل الأصوات (والأحاسيس الأخرى) تختفي.

كل شيء هو مظهر من مظاهر الاهتزازات. الشخص الذي هو نفسه وراء كل الاهتزازات يمكنه التلاعب بالاهتزازات في هذا الكون الاهتزازي.

23-3 | الكارما من نوعين: تلك التي تظهر على الفور، وتلك التي تظهر ببطء أكثر. من خلال السامياما على هذه الأنواع المختلفة من الكارما، ومن خلال ملاحظة بعض علامات الموت، يعرف اليوغي بالضبط متى سيموت.

إن الشخص الذي لديه القدرة على ترك جسده بوعي عند الموت يكون حساسًا للقوى التي ستتضافر لإخراجه منها.

24-3 | من خلال السامياما على الود والرحمة وما إلى ذلك، يكتسب المرء القدرة على إبراز هذه الصفات في الآخرين.

اعتاد معلمي أن يقول: "إذا رأيت وجهًا حزينًا، فقم بتصويره برصاصة ابتسامتك". وعلى مستوى أقل بكثير، نشرت إدارة المرور في لوس أنجلوس هذه النصيحة الصغيرة للسائقين: "المجاملة معدية". ينتصر القديس المدرك حتى على الأعداء من خلال مغناطيسية حبه.

25-3 | من خلال السامياما على القوة، كما هو الحال في الفيلة، يستمد المرء قوته من نفسه.

وينطبق هذا على أي جودة: القوة البدنية؛ القدرة الفنية؛ القدرة على النجاح في الأعمال التجارية.
ذات مرة لم يكن يوغاناندا راضيًا عن لوحة كلف فنانًا برسمها. سأل: "كم من الوقت استغرقت لتطوير فنك؟" أجاب الفنان أن الأمر استغرق منه عشرين عامًا.
"عشرون عاماً!" صرخ المعلم. "كل هذا الوقت، فقط لإقناع نفسك أنه يمكنك الرسم؟"
أجاب الآخر بحماس: "أود أن أراك تقوم بعمل جيد في ضعف هذا الوقت".
"امهلني أسبوع،" قال المعلم.
في الواقع، بعد أسبوع، رسم يوغاناندا صورة جيدة. جعل شخصا يستدعي الفنان، الذي، عند رؤية اللوحة، صرخ، "من فعل ذلك؟ إنها أفضل بكثير من لوحتي!"
في أي شيء تفعله، انسجم مع أي وعي يتطلبه الأمر للقيام بذلك بشكل جيد. في نهاية المطاف، طور المغناطيسية الصحيحة!

26-3 | بواسطة ساميانا على النور الداخلي، يتم الحصول على معرفة ما هو خفي أو مخفي أو بعيد.

كل شيء في الخلق متصل. يخبرنا العلم أنه مزيج من الجزيئات والذرات والإلكترونات. لكن العلم يعمل دائمًا عن بعد، كما لو كان بشوكة. كل شيء، في الواقع، هو إسقاط لنعيم الله الذي يظهر نفسه حديثًا. من المفيد أن نفهم أن القوى التي كتب عنها باتانجالي هي قوى نمتلكها جميعًا، حتى وإن كان ذلك بدرجة أقل.
عندما كنت في الكلية، أخذت دورة في اللغة اليونانية الكلاسيكية. كنت أحاول في ذلك الوقت فهم معنى الوجود، وبدت لي اليونانية الكلاسيكية (جنبًا إلى جنب مع معظم موضوعاتي الأخرى) تافهة بشكل مستحيل. لم أقم بأي واجبات منزلية، ونادراً ما حضرت إلى الفصل. قرب نهاية الفصل الدراسي، كان الأستاذ يعد الطلاب للامتحان النهائي. عندما تنازلت عن الحضور في الفصل، وجدت نفسي على دراية خاصة بالكلمات اليونانية التي تعني "أ" و"ال". سيعلن الأستاذ، "هناك بعض الطلاب هنا الذين ربما من الأفضل ألا يحضروا هذا الامتحان." نظر الآخرون إلي وضحكوا.
حسنًا، لقد قررت اجتياز هذا الامتحان. كيف سأفعل ذلك كان خارج عن إرادتي، لكنني سأجتازه. حاولت دراسة اللغة اليونانية كل مساء لمدة أسبوع، وفي كل مساء كنت أضع الكتاب في حالة اشمئزاز من قرار الدراسة مرتين - ثم ثلاث مرات، ثم أربع، ثم خمس مرات - في الليلة التالية. أخيرا جاء مساء الأحد، وكان من المقرر أن يكون الامتحان في صباح اليوم التالي! لقد بحثت عن حل، ثم قلت لنفسي بحزم، "أنت يوناني!" مع هذا التعريف الذاتي الجديد، كان من السهل الاطلاع على كتاب القواعد! درست لمدة ساعتين بكل تركيزي، وبعد ذلك شعرت وكأنني اسفنجة مملوءة بالماء. في اليوم التالي، ثبت أن الامتحان صعب بشكل غير عادي. اجتازه طالبان فقط، لكنني كنت واحدًا منهم!
بعد سنوات عديدة، قضيت أسبوعين في جزيرة بالي في إندونيسيا. على جبل جونونج أجونج الذي يبلغ ارتفاعه سبعة آلاف قدم، كان الجو باردًا. طلبت بطانية، وأحضر لي مالك النزل كوبًا من الماء! (تعلمت، بعد سنوات أكثر، أن كلمتنا "للبطانية" تبدو وكأنها كلمتهم للماء! على أي حال، قررت أن أتعلم كيفية التواصل بلغتهم. بحلول الوقت الذي غادرت فيه هناك، كان لدي مفردات من 600 كلمة، وتمكنت من التواصل حول العديد من الموضوعات المجردة، بما في ذلك الفلسفة.
ما أعتقد أنني فعلته في كلتا المناسبتين هو ممارسة "ساميانا" لتحديد نفسي مع الاحتياجات في متناول اليد. وبعبارة أخرى، ساميانا ليست ممارسة فقط لاكتساب قوى غامضة. يمكن أن تساعدنا إذا مارسناها في أي موضوع نريد إتقانه. في أي موضوع من هذا القبيل، سواء كان النجارة أو الرياضيات أو كيف تكون قائدًا جيدًا، قم بـ "ساميانا" عليها أولاً. عرف نفسك بها من الداخل، وستفهم بسرعة معظم ما تحتاج إلى معرفته.
وبالتالي، من السهل أن نفهم كيف يمكن للتركيز على النور الداخلي أن يساعد المرء على تحقيق المعرفة التي يكتبها باتانجالي هنا. كل الخلق هو تجلي من تجليات النور الداخلي. كل ما نريد معرفته محبوس في بيت الكنز الكوني هذا!

27-3 | بواسطة ساميانا على الشمس، يمكن اكتساب معرفة النظام الشمسي بأكمله.

من خلال الذهاب إلى مركز أي موضوع، من الممكن فهمه بجميع تداعياته. الحقيقة نفسها هي "مركز في كل مكان، محيط في أي مكان". الشمس هي مركز النظام الشمسي، لذلك من المنطقي أن تتمكن من فهم كواكبها من خلال القيام بسامياما على الشمس. لكنني لا أقول إن الجميع يمكنهم تحقيق هذه الغاية بهذه الطريقة. حتى أنني أشك في أن المعرفة التي حصل عليها باتانجالي نفسه بهذه الطريقة كانت تتعلق بالحقيقة على المستوى الروحي أكثر من أنواع الرمال التي يمكن العثور عليها على المريخ.

قال معلمي: "الشمس تمثل الجانب الأبوي لله. في شبابي، قضيت بعض الوقت في كل شروق الشمس وغروبها أحدق في الشمس (عندما تكون الشمس قريبة من الأفق، يتم تصفية أشعتها الضارة؛ أوصي بالنصف الأول والأخير من اليوم). أعطتني هذه الممارسة كشفًا عميقًا عن الحكمة".

يمكننا تجربة هذه الممارسة أيضًا، إذا كنا نميل إلى ذلك.

28-3 | سامياما على القمر يعطي معرفة بحركات النجوم.

هل يُسمح لي بالتعبير عن شكوكي بشأن تصريح باتانجالي هنا؟ لا أرى أي صلة بين القمر وحركة النجوم! القمر جسم عاكس؛ والنجوم شموس أخرى. أعتقد أن معرفته قد وصلت إليه عن طريق آخر.

لأن معلمي قال إن القمر يمثل الجانب الأم لله. إن الصفة الأمومية اللطيفة التي تشعها الأم الإلهية لنا عبر القمر لها تأثير مخفف على عواطفنا - ما لم تكن عواطفنا عنيفة بالفعل. من الأم الإلهية جاء كل الخلق، بما في ذلك النجوم والكواكب وكل شيء. هل كان إذن من خلال التناغم مع الجانب الأم لله أن باتانجالي اكتسب فهمه للكون؟ هذا ما يمكنني على الأقل فهمه كاحتمال.

إذا كنت تفعل "سامياما" على سطح القمر في الليل، فسوف تجذب إلى نفسك نظرة ثاقبة على جانب حب الله.

29-3 | سامياما على النجم القطبي تعطي معرفة بحركات النجوم.

مرة أخرى، نجد باتانجالي ينصحنا بالذهاب إلى مركز الأشياء لفهم أي شيء يتعلق بها. تعتمد حركة الشمس والقمر والكواكب حول البروج لدينا على موقع النجم القطبي، الذي يحدده ميل أرضنا. كان الهنود القدماء أكثر اهتمامًا بتأثير القوى الفلكية على حياتنا من اهتمامهم بوضع مليارات النجوم في جميع أنحاء مجرتنا. كان اهتمامهم بالطبيعة عميقًا، لكنه كان موجهًا في المقام الأول نحو تفاعلات الطبيعة مع الإنسان.

30-3 | سامياما على ضفيرة السرة تعطي معرفة بتكوين الجسم.

هنا مرة أخرى نجد مشورة للذهاب إلى مركز الأشياء. لاختبار صحة ما كتبه باتانجالي يتجاوز قدرتي، لكنني أرى هنا نفس المبدأ الذي يتم تطبيقه.

31-3 | سامياما على حفرة الحلق تجلب وقف الجوع والعطش.

يبدو الأمر بسيطًا بما يكفي لتجربة هذه التجربة.

32-3 | سامياما على كورما نادي (أنبوب دقيق على شكل سلحفاة أسفل الحلق) يؤدي إلى عدم الحركة في الوضع التأملي.

يعطينا باتانجالي العديد من "السامياما" التي يمكننا تجربتها لأنفسنا، لمعرفة ما إذا كانت تعمل بشكل جيد ومدى نجاحها. يجب أن تشير هذه الإشارة إلى كورما نادي إلى الغدة الدرقية، وكلمة الغدة الدرقية مشتقة من الكلمة اليونانية للدرع (لا تختلف كثيرًا عن شكل السلحفاة). من شأن سامياما على الغدة الدرقية أن يساعد في تنظيم الجسم كله.

33-3 | سامياما على النور في تاج الرأس (ساهاسرارا) تجلب رؤية السادة والأتباع الروحيين.

لا يمكنك إثبات هذا التدريس بواسطتي. كانت الرؤية الوحيدة التي رأيتها هي المظهر غير المتوقع لوجه أخضر كبير! هناك مسارات مختلفة إلى الله. الرؤية بالتأكيد لم تكن رؤيتي.
لا شك أن سامياما على نور شاكرا التاج سيحقق النتائج التي يدعيها باتانجالي، ولكن بالنسبة للتشكيك في المتأملين، يجب أن يركز التأمل بالتأكيد، كقاعدة عامة، على النقطة بين الحاجبين. الانفتاح على أعلى مركز يأتي من العين الروحية. إذا حاول المرء الوصول إلى شاكرا التاج (ساهاسرارا) من وعي الأنا العادي في الجزء الخلفي من الرأس في النخاع المستطيل، فهناك خطر حدوث بعض الاختلال العقلي.
من ناحية أخرى، اعتدت على اتباع ممارسة تبتية للتأمل في فكرة جلوس غورو في أعلى رأسي. لقد وجدت هذه الممارسة مفيدة عند البحث عن إلهامه لأفكاري.

34-3 | تأتي هذه الأفكار تلقائيًا أيضًا إلى الشخص الذي حقق النقاء الداخلي.

لا ينبغي أن يكون التأمل في هذه "القوى" المزعومة غريبًا على المريد. يجب أن يجربوا على الأقل لمحات منها في حياتهم الخاصة. ومع ذلك، حتى عندما أكتب هذه الكلمات أتذكر شخصًا كان يتأمل لساعات طويلة كل يوم، ونتيجة لذلك، أصبح متغطرسًا. من الغطرسة، تطورت السخرية، ومن السخرية متعة إيذاء الآخرين. حقًا، يمكن للأنانية أن تدخل وعينا من خلال العديد من الأبواب.
يحذر باتانجالي نفسه من أن استخدام القوى الروحية (أو الغامضة) قد ينمي الكبرياء. يجب أن نشعر دائمًا أن الله ينجز كل شيء، حتى التنفس، من خلالنا؛ نحن لا ننجز شيئًا، بأنفسنا.

35-3 | سامياما على القلب تجلب فهم دوامات المرء، أو الميول الداخلية.

يستخدم الأطباء النفسيون عقولهم عند محاولة فهم مرضاهم. ينشأ الفهم الحقيقي لطبيعة الشخص من القلب. العلم لديه تحيز قوي ضد مشاعر القلب، لأنه، كما يشير العلماء، عادة ما تكون العواطف، بطريقة أو بأخرى، متحيزة. ومع ذلك، فإن الشعور العميق والهادئ للقلب هو الأداة الوحيدة التي يمكننا الاعتماد عليها. إنها بذرة الوعي نفسه. بدونها، سنكون روبوتات. سامياما على القلب أعمق من كل موجات العاطفة السطحية. إنها تجلب فهمًا حقيقيًا.

36-3 | الفكر الساتوي والنفس مختلفان تمامًا. سامياما على التمييز بينهما يعطي فهم النفس.

حتى أوضح عقل لا يستطيع أن يفهم الطبيعة الحقيقية للنفس، لأن العقل يعتمد على الفروق، في حين أن النفس تتجاوز الفروق. سامياما على هذا الاختلاف تمنح حدسيًا فهمًا للنفس.

37-3 | من هذا الفهم ينشأ الإدراك فوق المادي: السمع الخفي واللمس والرؤية والتذوق والشم.

في المقطع بعد ذلك، ينصح باتانجالي بعدم استخدام هذه القوى، أو في الواقع أي قوى تبدو معجزة. ولكن للنظر في العين الروحية، لسماع والتواصل مع الصوت الخفي لـ أوم - كلاهما، في الواقع، تقنيات التأمل الفعلية. بالتأكيد، كان معناه مختلفًا تمامًا.
لإظهار القدرة - على سبيل المثال، معرفة ما حدث في منزل جارك؛ لتخبره عن الوجبة اللذيذة التي قدمتها له زوجته في الليلة السابقة، عندما كنت أنت غائبًا: مثل هذه القدرات حقيقية تمامًا، لكنها تدخل في حياة جارك ولا تخدم أي غرض على الإطلاق سوى جعله يتعجب من قواك من الاستبصار. إنها غذاء لغرورك، وبعبارة أخرى، ولا يمكنها إلا أن ترسم حجابًا آخر من الجهل عبر مرآة احترامك لذاتك. وإليكم هذا المقطع:

38-3 | هذه القوى فوقالمادية (السيدهي) هي عقبات أمام تحقيق السامادهي، لأنها تأخذ العقل إلى الخارج.

إحدى العقبات التي تحول دون تحقيق ذلك هي أنه يمكنهم تعزيز الارتباط بأنفسهم. عندما كنت طفلاً، صادفت طريقة "لضرب النظام". إذا منحتني الجنية ثلاث أمنيات، فسأجعل الثالثة من أمنياتي فرصة لطلب ثلاث أمنيات أخرى، وهكذا طالما أردت! وبالمثل، يمكن أن يؤدي التعلق بالسلطات إلى مشاركة لا نهاية لها.

39-3 | عن طريق تخفيف عبودية الكرمة للجسم، وعن طريق التماهي العقلي مع جديد، يمكن للمرء أن يدخل في جسم آخر.

أظهر معلمي هذه القوة باستمرار. ذهب إلى أجساد كل من تلاميذه كل يوم. قال ذات مرة: "يمكن أن تكون تجربة رهيبة، إذا كان هذا الشخص يعاني من الوهم!" ذات مرة قال لشخص ما، "لديك طعم حامض في فمك، أليس كذلك؟"
"كيف عرفتِ؟" تساءلت.
أجاب: "لأنني في جسدك بقدر ما أنا في جسدي".
كان الناس يتحدونه في بعض الأحيان حول موضوع الجنس. "كيف يمكنك التحدث ضده؟" سألوا. "أنت لم تجرب أبدًا سعادته!"
أجاب: "لكنني كنت في أجساد أولئك الذين كانوا يجربونه، وأعرف من التجربة أنه بالمقارنة مع النعيم الإلهي، فإن متعة الجنس ليست سوى لا شيء!"
أخبرنا بقصة رائعة، قال إنها حدثت بالفعل. توفي شاب، وكانت جثته في محرقة الجنازة في انتظار الحرق، عندما خرج يوغي عجوز من الغابة القريبة وبكى،"توقف! أنا بحاجة إلى هذا الجسد الشاب!"
في تلك اللحظة سقط على الأرض، وركض الشاب، الذي قفز من المحرقة، إلى الغابة. تُرك لأقارب الشاب مهمة حرق جثة شخص غريب تمامًا! (حسنًا، على الأقل شعروا بالرضا عندما علموا أنها جثة قديس).
قلة من الناس يمكنهم إظهار مثل هذه القوة، لكن كل مريد يمكن ويجب أن يكون، من خلال التعاطف والرحمة، حساسًا لاحتياجات الآخرين - لمعاناتهم الجسدية وجوعهم العاطفي.

40-3 | من خلال إتقان أودانا - التيار داخل العمود الفقري العميق الذي يرفع الكونداليني عبر السوشومنا إلى الدماغ - يكتسب المرء قوة الارتفاع، وترك جسده كما يشاء.

التحدث علميًا، الإرتفاع مستحيل. ومع ذلك، في البلدان المسيحية أيضًا، لوحظ وجود العديد من القديسين في حالة من الإرتفاع. تم استبعاد جوزيف كوبرتينو بشكل فريد من العمل في مطبخ الدير بسبب ميله إلى الارتفاع عن الأرض، وحتى الارتفاع فوق الدير. شعرت القديسة تيريزا من أفيلا بالحرج الشديد من ميل جسدها إلى الارتفاع عندما كانت في صلاتها. ومع ذلك، في محاولة منها للتشبث بمقعدها في الكنيسة، رفع إخلاصها الشديد جسدها بشكل لا يمكن السيطرة عليه في الهواء.
كيف يحدث الإرتفاع؟ عندما يرتفع تيار الأودانافي العمود الفقري العميق بالقوة إلى الدماغ، فإنه يمارس قوة خارجية كافية لرفع الجسم أيضًا. لا يمكن لقوة الجاذبية أن تجبرها على البقاء متجذرة على الأرض.
يجب أن نتذكر أن المسألة، في حد ذاتها، ليس لها واقع. كل شيء هو اهتزاز للوعي. عندما يتجاوز وعي المرء المجال المادي، تتوقف حقائق مجال الوجود هذا عن التأثير.

41-3 | التمكن من طاقة السمانا (الموازنة) في الجسم يعطي إشراقًا ساطعًا.

أخبرني أحد تلاميذ سوامي موكتاناندا، وهو يوغي معروف في الهند، أنه ترك معلمه في إحدى الأمسيات، وكان يسير في طريق مظلم. أرسل معلمه ضوءًا ساطعًا من جسده جعل الطريق واضحًا له طالما كان بحاجة إليه.
من المعروف، بالطبع، أن القديسين لديهم هالة مشرقة من النور حولهم. يمكنهم أيضًا التحكم في هذا الانبثاق. التقى يوغاناندا بالسادو المتجول، كارا باتري، في كومبا ميلا في عام 1936. بعد سنوات قال لنا: "لقد اختبأت منه" (حتى تتحدث كارا باتري بحرية). كان معناها أنه سحب هالته حتى يعتبره كارا باتري باحثًا عاديًا.

42-3 | ساميا على قدرة الأذن على السمع و أكاشا (ما قبل الفضاء الخفية) يعطي المرء القدرة على سماع خارق.

علم يوغاناندا أن الفضاء نفسه هو اهتزاز متميز، يفصل المادي عن الكون النجمي. سامياما على العلاقة بين السمع والواقع الخفي لما قبل الفضاء (يسمى أحيانًا الأثير) يمنح المرء القدرة على السمع نجميًا.

3-43 | سامياما حول العلاقة بين الجسم المادي وما قبل الفضاء (الأثير) يعطي الجسم خفة ألياف القطن (التعبير الشائع اليوم هو خفة الريشة)، ويجعل من الممكن السفر نجميًا.

من الجيد لكل مريد، بغض النظر عن القوى التي قد ينميها، أن يتأمل في عدم وجود جسده إلا كما يعتقد. تتمثل إحدى فوائده في أن الألم الجسدي والعاطفي سيؤثر عليه بشكل أقل بكثير، أو في الواقع لن يؤثر عليه على الإطلاق. أما بالنسبة للقدرة على الطيران أو التحليق أو السفر في جسده النجمي، فإن العديد من الروايات من حياة القديسين تشهد على هذه القدرة.
ذات مرة، عندما ناشدت أنانداماييي ما أن تأتي إلى أمريكا، أجابت: "أنا هناك بالفعل!" إما أنها كانت تشير إلى وجودها الروحي في كل مكان (التفسير الأكثر احتمالا)، أو إلى قدرتها على التحرك نجميًا. أظهر الأب بيو، وهو قديس عظيم في جنوب إيطاليا، هذه القدرة عدة مرات أيضًا، على سبيل المثال من خلال السفر إلى مريديه في أمريكا.

3-44 | بواسطة سامياما على الحوامات (دوامات التعلق والرغبة) التي هي خارج الجسم، يتم تحقيق الجسد، ويتم إزالة الحجاب على نور الذات.

عند رؤية العلاقة الدقيقة بين ما وراء الجسم والجسم نفسه، يفقد المرء وعيه بالجسم.

3-45 | من خلال السامياما على العناصر الجسيمة والخفية للجسم، وعلى جوهرها والغرض المرتبط بها، يمكن للمرء إتقان تلك العناصر.

3-46 | من (هذا الإدراك) تأتي السلطة على مبدأ الرسوم المتحركة وغيرها من السيدهي (القوى، أو "الكمال ")، والكمال الجسدي، وعدم عرقلة وظائف الجسم (القضاء على كل مرض أو خلل).

يتم سرد السيدهي على أنهم ثمانية في العدد: أنيما، القدرة على أن تصبح صغيرة جدا؛ ماهيما، لتصبح كبيرة جدا؛ لاغيما، خفيفة جدا؛ غاريما، ثقيل جدا؛ برابتي، القدرة على الوصول إلى أي مكان، حتى إلى القمر، والمرور دون عائق من خلال أي شيء ؛ براكاميا، القدرة على تحقيق أي رغبة؛ إيساتفا، القدرة على خلق؛ فاسيتفا ، القدرة على السيطرة على كل شيء.
ومع ذلك، يمكن للمرء أن يكون قد طور جميع السيدهي الثمانية، ولا يزال لم يحقق الحرية النهائية في الله. إنها إغراءات للأنا. روى يوغاناندا قصة بابا غوراخناث، وهو قديس مشهور في شمال الهند، مكنته قوته الروحية من العيش لمدة ثلاثمائة عام. عندما حان الوقت له لمغادرة جسده، أراد أن ينقل هذه القوى إلى متلقي جديد، ومن خلال العين الروحية، رأى شابًا جالسًا في وضعية اللوتس على ضفاف نهر الغانج. تجسد أمام هذا الشاب وأعلن رسميًا، "أنا بابا غوراخناث". كان غوراخناث معروفًا جدًا في عصره؛ ربما كان مظهره قد أصاب الرجل الأصغر سنًا بالرهبة. إلا أنها لم تفعل ذلك.
أجاب: "إذن، ماذا يمكنني أن أفعل لك؟"
"على مدى ثلاثمائة عام، طورت جميع السيدهي الثمانية في باتانجالي. لقد رأيت أن الوقت قد حان بالنسبة لي لمغادرة هذا الجسد. لقد رأيت أيضًا أنك تستحق هذه الصلاحيات. لقد قمت بتكثيف جوهرها في ثماني حبيبات من الطين. ما عليك سوى أن تمسك هذه للحبيبات بيدك اليمنى وتتأمل في جوهرها، وسوف تمتص تلك القوى في كيانك.
"هل هذه ملكي الآن لأفعل بها كما أريد؟"
"أجل! لقد أعطيتك إياها. ليس لدي أي استخدام آخر لهم".
ألقى الشاب جميع الحبيبات الثماني في النهر المتدفق، حيث ذابت واختفت.
"ما الذي قمتم به!" صرخ بابا غوراخناث. "لقد دمرت ثمرة عملي على مدى ثلاثمائة عام!"
"ما زلت في الوهم، بابا غوراخناث؟" سأل الشاب.
في تلك اللحظة أدرك بابا خطأه الكبير، وحقق الحرية الكاملة للنفس.

47-3 | الجمال والرشاقة والقوة والعضلات الصلبة تشكل الكمال الجسدي.

في كومبا ميلا رأيت ديوهارا بابا، البالغة من العمر 144 عامًا، تقف على منصة، وترمي بقوة مجموعة متنوعة من الفواكه للأشخاص في الحشد المجمع - بكل قوة رامي كرة البيسبول!
كان يوغاناندا نفسه يتمتع بقوة جسدية غير عادية. ذات مرة في محاضرة في بوسطن، سأل من بين الجمهور من سيتطوع لإبقائه مضغوطًا إلى الحائط. قفز ستة من رجال الشرطة الأقوياء إلى منصة المحاضرات. لا بد أن كل الحاضرين اعتقدوا أن يوغاناندا سيغلب! طلب منهم إبقاء جسده مضغوطًا على الجدار الخلفي.
"هل أنت جاهز؟" سأل.
"نعم!". شخروا بشراسة.
لقد قوس ظهره بقوة لدرجة أن الرجال الستة عادوا إلى حفرة الأوركسترا!
شيء آخر محتمل للغاية: سيحتفظ اليوغي بقوته ومغناطيسيته حتى نهاية الحياة.

48-3 | سامياما على قوة الإدراك الحسي، وعلى طبيعته الأساسية، وعلى ارتباطه بالوعي الأناني، يجلب السيطرة على الحواس (إلى حد تحرير الإدراك الحسي من الاعتماد على الحواس نفسها).

49-3 | من ذلك الساميام، يكتسب الجسم القدرة على التحرك بأسرع ما يمكن؛ يكتسب المرء القدرة على العمل بشكل حسي دون اللجوء إلى الحواس؛ وإتقان كامل على الطبيعة البدائية (براكريتي).

أخبرني شخص يعرف يوغاناندا عندما كان السيد شابًا القصة التالية: "كان يجب أن تراه في ملعب التنس! في كل مرة تهبط فيها الكرة على جانبه، وبغض النظر عن مدى صعوبة التسديد، كان هناك! لقد تساءلت تقريبًا إذا لم يكن يستخدم القوة الروحية لإنجاز هذا العمل الفذ."
أنا نفسي لا أستطيع أن أتخيل معلمي يستخدم القوة الروحية في مجرد لعبة، ولكن من يدري؟ ربما يكون قد انغمس فيها مرة واحدة لمجرد نزوة، أو - على الأرجح - ربما كان لديه سبب متجدد للقيام بذلك، ربما لمساعدة شخص ما.

50-3 | من خلال الاعتراف بالتمييز بين السوترا (العقل في حالته النقية، دون حنين أو جاذبية أو تعلق) والذات، يحقق المرء التفوق على جميع حالات الوعي، وبالتالي يصبح كلي القدرة وكلي العلم.

تحقيق الوحدة مع الله لا يمكن مقارنته بتسلق سلم طويل ومنحدر. بمجرد أن يتغلب المرء على قيوده الشخصية، لن يكون هناك ما يمكن التغلب عليه! نحن قريبون من الله، حتى الآن، كما سنكون دائمًا!

51-3 | بعدم الإرتباط حتى السيدهي (القوى)، يتم تدمير بذرة العبودية ويتم تحقيق الحرية العليا.

بمجرد أن يتم قطع عبوديتنا للأنا أخيرًا وبشكل كامل، لا يوجد شيء آخر يمكن تحقيقه. لا توجد ممالك خارجية للغزو. نحن أحرار للغاية!

52-3 | لا ينبغي لليوغي أن يقبل أو يتزين (بالثناء أو) الإعجاب حتى بالكائنات السماوية، حيث أن هناك دائمًا خطر الوقوع مرة أخرى في ما هو غير مرغوب فيه (وعي الأنا).

اعتاد معلمي أن يقول (وكتب في قصيدة إلى معلمه، في همسات من الخلود)، "إذا كانت جميع الآلهة تحميني خلف حواجز بركاتهم، ومع ذلك لا أتلقى بركاتك، فأنا يتيم متروك للتأمل روحياً في أنقاض استيائك".

حتى الآلهة النجمية ليست مثالية؛ لا يزال لديهم بعض عبودية الأنا لتجاوزها.
لكنني عرفت كائنات مستنيرة هنا على الأرض، أيضًا، أعطتني نصيحة تتعارض مع ما أخبرني به معلمي. بقيت حازما في طاعتي وولائي له. بل إن العديد منها هي المسارات الحقيقية إلى الله. انا اخترت مساري.

53-3 | سامياما في لحظات متتالية واحدة تعطي التمييز.

مرة أخرى، هنا، ما يعلمه باتانجالي هو الذهاب إلى قلب كل ما يتم أخذه بعين الاعتبار. لا يمكن للمرء أن يفهم حقًا أي شيء من خلال الانغماس في محيطه.

54-3 | وهكذا، يبدو أن الاختلافات التي لا يمكن تمييزها بين الكائنات التي هي من نفس النوع، والتي تظهر نفس الخصائص، والتي تعيش في نفس المكان تصبح مميزة عن بعضها البعض.

ذكرت سابقًا هذا الاقتباس من السيرة الذاتيةلليوغي: "كل ذرة مليئة بالفردية". قد يكون شيء أو شخص ما متطابقًا، في المظهر، مع شيء آخر - كما يحدث أحيانًا مع التوائم - لكن الحدس الواضح، الذي يدرك الأشياء في جوهرها، سيخترق تفرد كل منهم.

55-3 | البصيرة التمييزية هي تلك التي تفهم كل شيء في نفس الوقت في كل موقف؛ إنه الحدس النقي، الذي يؤدي إلى التحرر.

التمييز الحقيقي هو الحدس المذكور في السوترا الأخيرة.

56-3 | عندما يصل العقل الهادئ إلى نقاء مساوٍ لنقاء الذات، يصل المرء إلى المطلق.

عندما يصبح العقل هادئًا، فإنه يتجاوز الفكر ويدرك الذات، ويصبح واحدًا معها. ومن هنا لا تكون حتى "نط، تجاوز، قفزة" إلى المطلق. المرء موجود بالفعل!
الكلمات التالية مقتبسة من قصيدة يوغاناندا، "سامادهي"، كما تظهر في السيرة الذاتية لليوغي:

Myself, in everything, enters the Great Myself.
Gone forever, fitful, flickering shadows of mortal memory.
Spotless is my mental sky, below, ahead, and high above.
Eternity and I, one united ray.
A tiny bubble of laughter, I
Am become the Sea of Mirth Itself.

نـهاية البادا الثالث

الكتاب الرابع

عن المطلق

4-1 | تولد السيدهي من ممارسات تم أداؤها في الأعمار سابقة، أو من تناول أعشاب معينة، أو من خلال تكرار تعويذة معينة، أو من خلال تحمل الألم من خلال التاباسيا (إنكار الذات)، أو من خلال السمادهي (الوحدة مع الله).

الآن لماذا، في الكتاب الأخير من هذا الكتاب المقدس العظيم، عدنا مرة أخرى إلى هذا الموضوع؟ إنه أمر مثير للغضب! لا يسعني إلا أن أعتقد أن هذه القضايا، في أيام باتانجالي، يجب أن تكون مهمة!

1. من الواضح أن أنشطة الشخص في الحياة السابقة ستؤثر على قدراته في هذه الحياة. يبدو من الصعب توضيح هذه النقطة.

2. يأتي السيدهي من خلال ابتلاع بعض الأعشاب. نحن نعرف اليوم الماريجوانا والفطر "المقدس" وعقار الهلوسة الكيميائي ثنائي إيثيل أميد حمض الليسرجيك. ربما كان هناك آخرون في تلك الأيام. نظرًا لأن هذا هو العنصر الوحيد الذي تم تقديمه حديثًا هنا، فلا يسعني إلا أن أعتقد أن هذه السوترا كُتبت بشكل أساسي لإدراجها. لقد كان لدي الكثير من الخبرة في حياتي مع الأشخاص الذين تناولوا هذه "الأعشاب المعينة". ليس لأنني جربتها من قبل، شخصيًا. لكنني رأيت آثارها على الآخرين.
كانت تجربتي الأولى في كيب كود، في ماساتشوستس، عندما كنت في العشرين من عمري. كان في قاعة تضم حوالي خمسين شخصًا. كان شخص من نيويورك يروج للماريجوانا. أصر على أن "الأمر لا يشكل عادة"، وأبدى إعجابه بمدى روعة شعورك بها. مرر سيجارة الماريجوانا. أعتقد أنني كنت الشخص الوحيد الحاضر الذي لم يكن مهتمًا حتى بتجربتها. كان انطباعي عن الآخرين في الغرفة أنهم بدوا على "كيف عالي" شخصي للغاية لا علاقة له بأي واقع، سواء كان أعلى أو أدنا. بدا أنها أبعدتهم عن أي شيء موضوعي.
في السنوات اللاحقة، اعتاد قديس التقيت به أن يقول: "يجب اختبار دينك في ضوء النهار البارد". وبهذا المعيار، فإن السيجارة التي يتم تدخينها في ذلك اليوم تفصل مستخدميها عن "ضوء النهار البارد".
في عام 1960، في الهند، حضرت معرض كومبا ميلا، وهو معرض ديني ذو ذوق هندي واضح. أتذكر التوقف عند مجموعة من الناغا، أو الساديوس العاري، والجلوس على الرمال وتدخين البانغ ،وهي مجموعة متنوعة من الماريجوانا، أو الحشيش. ربما فعلوا ذلك كحماية ضد البرد، لأن الماريجوانا تبطئ الحواس، ولكن كان من الواضح تمامًا أنهم أخذوها أيضًا من أجل المتعة التي منحتهم إياها. كانت ترتسم عليهم ابتسامات عريضة من البهجة، ولم أستطع منع نفسي من التفكير: "هذه سعادة لا يمكنهم أن يشاركوها إلا من ينضم إليهم في نفخاتهم".
في الستينيات، عندما كانت سان فرانسيسكو ما يمكن تسميته بالعاصمة العالمية للهيبيز، عشت في تلك المدينة بنفسي. لم أجرب عقاقير الهلوسة أبدًا، على الرغم من أن الناس من حولي كانوا "يستمتعون" بها، لكن تجربتي الخاصة كانت أنه عندما يفعل الآخرون ذلك في حضوري، أشعر بوجود شيطاني في الغرفة. لم يكن لـ "النشوة" التي عاشوها أي علاقة بجعلهم بشرًا أفضل. أصبحوا متمركزين تمامًا في أنفسهم. لقد تحدثوا عن الشعور بالحب للجميع، لكنني لاحظت أنه كان حبًا لأولئك الذين شاركوا تجربتهم الضبابية فقط. كان لدي أيضًا انطباع بأنه إذا طعنني شخص ما في صدري، فإن ما كان سيحبه عني هو اللون الأحمر الجميل على قميصي. وبعبارة أخرى، كانت تتمحور حول الأنا تمامًا. علاوة على ذلك، من الانطباع الذي تلقيته بمرور الوقت، كان له تأثير ضعيف على قوة إرادتهم.
في عام 1968 بدأت أول مجتمع أناندا. كان "المجتمعات الصغيرة" هي الشيء "الداخلي" في تلك الأيام، والتي ربما ساعدت في نجاح أناندا الأولي، ولكن كان لدينا الكثير من الوافدين الجدد الذين آمنوا بتعاطي المخدرات. لقد وضعت قاعدة ضد المخدرات، واتخذوها كقاعدة ضد تعاطي المخدرات "في العقار".
ما لاحظته عن هؤلاء الناس هو أنهم لا يستطيعون رؤية أي وجهة نظر سوى وجهة نظرهم الخاصة. كان من المستحيل تمامًا إنشاء مجتمع تعاوني معهم. الحمد لله كان لدينا آخرون ينضمون إلينا أيضًا. أخيرًا، عندما كانت هذه في الأغلبية، أجبرت على تنظيف المنزل. لم أكن أحب القيام بذلك، لأن طريقتي في القيادة هي النظر إلى دوري على أنه خدمة للناس. ولكن هناك أوقات في الحياة عندما يجب على المرء أن يكون قويا. لقد أعطيتهم ببساطة خيارًا: "إذا قررتم الذهاب بهذه الطريقة، فسأغادر". وبالطبع، كنت أعرف أن الأغلبية إلى جانبي!

هل قدم شخص ما هذا الجزء إلى باتانجالي؟ أنا على استعداد للاعتقاد بذلك. قد تحفز الأعشاب الرؤى، لكنها لا يمكن أن تجعل الشخص فاضلاً. والرؤى هي على الأرجح هلوسة نقية. على الأقل، لم أسمع أبدًا أدنى تلميح للحكمة يأتي من الأشخاص الذين تناولوا تلك الأعشاب.

3. إن تكرار بعض العويذات يمنح بعض القوى، ولكن مرة أخرى، إذا لم يقم المرء أيضًا بتطهير نفسه، فلن تخدمه هذه القوى إلا القليل. كان هذا ما كان لدى بوذا ضدالكارماكاند، أو الطقوس لكسب قوى معينة.

4. تم شرح التاباسيا من قبل. من خلال منع تشتت طاقة الجسم، يمكن للمرء بالتأكيد اكتساب القوى، على الرغم من أنها ستكون ذات فعالية محدودة.

5. الجزء الوحيد الصالح من هذه السوترا هو الخامس، حول السامادهي. بطبيعة الحال، عندما تدرك وجود الله الواحد في كل مكان، لديك القدرة على تغيير الحلم نفسه.

4-2 | يحدث تحول نوع إلى آخر بسبب تدفق براكريتي (الطبيعة البدائية).

السؤال هو، كيف أنتجت الطبيعة هذا العدد الكبير من الأنواع المختلفة؟ الجواب هو أن الطبيعة نفسها في حالة تغير مستمر. بانتا ري، كما قال الإغريق القدماء: "كل شيء متغير.
النعيم الإلهي نفسه جديد دائمًا.

4-3 | الصفات العرضية لا تؤثر على الطبيعة الروحية للشخص؛ يجب ببساطة إزالتها، حيث يزيل المزارع العقبات التي تحول دون تدفق المياه.

4-4 | (بمجرد أن يصل اليوغي العظيم إلى نيربيكالبا سامادهي) يمكن لوعيه المستنير أن ينتج (في الرؤى) العديد من ذكرياته السابقة معًا.

شرح معلمي هذه الحقيقة. بدون تفسيره، أشك في أن هذه السوترا كانت ستكون منطقية بالنسبة لي.
قال إن ما يحدث، عندما يصل المرء إلى نيربيكالبا، وبالتالي التحرر من كل هوية الأنا، هو أنه يمكن أن يمر بأكثر من ذكريات حياة واحدة في وقت واحد. يمكنه أن ينتج، في الرؤية، العديد من هويات الأنا السابقة في وقت واحد، ويدركها جميعًا في وقت واحد على أنها لا شيء سوى تعبيرات عن الله، وليس أنشطة الأنا هنا على الأرض. وبالتالي، يمكنه العمل من خلال الكارما العديد من الأعمار السابقة في تأمل واحد.

4-5 | على الرغم من أن تصرفات تلك الأجسام العديدة قد تختلف على نطاق واسع، إلا أن تشيتا الأصلي، أو شعوره البدائي، لا يزال كما هو.

وبعبارة أخرى، هو ببساطة المراقب. لا شيء يسبب فيه أدنى رد فعل مولود من الأنا.

4-6 | على الرغم من أنه، في تلك التأملات، يدرك العديد من الشخصيات، إلا أنه يظل هو نفسه بمنأى عن أي انطباع كامن عن الكارما الماضية من تلك الحياة، وعن أي شغف وتعلق في الماضي.

في حالة نيربيكالبا، يمكنه مراقبة تصرفات حياته السابقة دون أن يتأثر بها قليلاً.

4-7 | أفعال اليوغي الحقيقي ليست جيدة ولا سيئة (بيضاء ولا سوداء)، على الرغم من أن الأفعال التي تنطلق من الوعي بالذات هي من ثلاثة أنواع: جيدة وسيئة ومختلطة.

في تلك الأعمار الماضية، سيكون قد ارتكب العديد من الأخطاء التي قد يتذمر منها العقل الساتوي اليوم، والعديد من الأعمال الصالحة التي سيكون ممتنًا لها اليوم. لكن الأفعال الجيدة والسيئة والمختلطة التي أعاقت طريقه لم تعد تتذكرها أناه (الميتة الآن). لذلك لا يلمسونه.

4-8 | من الأفعال ذات الدوافع الذاتية، فقط تلك فاساناس (الانطباعات اللاواعية) التي تكون الظروف الحالية مواتية لها تحمل ثمرة الكرمية في (أي تجسد معين).

إذا أغرقت شخصًا ما في المحيط في بعض الحياة الماضية، ولكنك عشت حياتك كلها في هذه الحياة في الجبال، فإن كارمتك ستلحق بك، ولكن في هذه الحالة قد تضطر إلى الانتظار حتى حياة مستقبلية. وبهذه الطرق أيضًا، يرى اليوغي في نيربيكالبا سامادهي الكمال النهائي لعمل قانون الكرمة.

4-9 | على الرغم من أن الذكريات فردية وفقًا للطبقة والموقع والوقت، إلا أن الانطباعات التي تتركها هي نفسها.

في حالة نيربيكالبا سامادهي ، لا تبقى ذكريات المرء عن الماضي، على الرغم من كونها محددة في حد ذاتها، في الوعي على أنها انطباعات أقوى أو أضعف، لأنه لا توجد الأنا متبقية لتعزيز ردود الفعل هذه.

4-10 | بما أن الرغبة في العيش أبدية، فإن تلك الانطباعات ليس لها بداية.

في هذه الحالة العالية من الوعي، لا تتدخل تلك الانطباعات السابقة في نفسها على أنها كانت لها أي لحظة من التأثير الأولي.

4-11 | خصائص الشخصية، التي تتماسك معًا من خلال التأثير ورد الفعل والرغبة والتعلق، تختفي عند توقف هذه الأربعة.

شخصياتنا ليست شخصياتنا، ناهيك عن أن غرورنا هو غرورنا.
كل كائن حي هو تعبير فريد عن اللانهائي. ومع ذلك، في النبات، فإن قوة الحياة التي تتجلى في هذا الشكل ليس لها واقع أناني. للحصول على ذلك، يجب أن تكون قد اكتسبت تعريفًا للذات وذكريات وسمات فردية. لا تحتوي على أي من هذه. ولا يزال لديه أي ذكرى لردود الفعل الماضية (إلا بشكل غامض للغاية)، أو الرغبات (إلا كنوع من دافع الحياة)، أو الارتباطات. على الرغم من حقيقة أن الأنا هي أكبر عقبة في المسار الروحي، إلا أنها أيضًا أكبر حاجة وبركة للروح "المسجونة"، إذا كان من المفترض أن تصل إلى النقطة في تطورها الخارجي حتى تطأ قدمها المسار الروحي بشوق واعي.

4-12 | الماضي والمستقبل موجودان ليس فقط ذاتيًا، ولكن موضوعيًا، بسبب الاختلافات التي لا حصر لها بين الكائنات المعنية.

ما يراه جيفان موكتا، الذي حقق نيربيكالبا سامادهي، من ماضيه ليس له (تقريبًا) أي تأثير على المستقبل، لأن حياة العديد من الناس منخرطة وليس فقط حياته. قد يتذكر، على سبيل المثال، أنه بدأ ذات مرة حريق غابة دمر العديد من المنازل. يمكنه أن يرى، في فهمه الخاص، أن هذا الفعل قد ارتكبه الله نفسه بالفعل، في اتساع حلمه العظيم، لكن المعرفة لا تغير آثار ذلك الفعل على الآخرين. وبعبارة أخرى، لا يمكنه حقًا التكفير عن خطيئة إشعال تلك النار. يمكنه فقط تحقيق التحرر من العبء الذي أظلم كارما ماضيه.

4-13 | تنتمي هذه الخصائص، سواء كانت متجلية أو كامنة، إلى طبيعة الغوناس.

الغوناس الثلاثة موجودة في كل مكان، مما يشير إلى أنها لا تفعل سوى درجات من التجلي الخارجي، بعيدا عن الروح. حتى السوترا غونا، وإن كانت ذات نوعية جيدة، لا تزال نوعية وبالتالي منفصلة عن الروح غير المتمايزة.

14-4 | نظرًا لأن الغوناس تعمل معًا في كل شيء، فهناك وحدة فيها جميعًا.

كل الأشياء، كونها قريبة وبعيدة وابعد عن واقعها الأساسي في الروح نفسها، لديها وحدة معينة في هذه الحقيقة البسيطة. زوج من المقص والإنسان متحدان في هذه الحقيقة. اثنان من البشر، أحدهما مجرم والآخر قديس، متحدان بالمثل. قد يكون لدى المجرم وقت أطول للتجول في الوهم، لكنه، ليس أقل من القديس، هو تجلي من تجليات نفس الإله.

15-4 | بسبب الاختلافات في العقول المختلفة، قد يختلف إدراك نفس الشيء.

قد يعتبر طفل يبلغ من العمر عامين والده الذي يبلغ طوله ستة أقدام ضخمًا، لكن لاعب كرة السلة الذي يبلغ طوله سبعة أقدام قد يشير إلى نفس الرجل باسم "قصير". بالنسبة للسارق القهري، قد يبدو الشخص الذي يقوم بالسطو على المنازل من حين لآخر صادقًا نسبيًا، ولكن بالنسبة لمعظمنا، يبدو كلاهما مثل اللصوص. النسبية، في هذا العالم، هي ببساطة حقيقة واقعة.

16-4 | ولا يعتمد وجود أي شيء على إدراك عقل واحد.

من الواضح إذن أن واقع الوجود الموضوعي هو واقع موضوعي. لا يتم رفضها من قبل نيربيكالبا نفسها.

17-4 | الشيء معروف أو غير معروف اعتمادًا على درجة قبول العقل له.

يمكن للمزاج أن يجعل المرء ينكر وجود شيء في الواقع الموضوعي، لكن الإنكار لا يغير حقيقة وجوده. نيربيكالبا "غير ملونة" بأي مزاج أو تحيز، وبالتالي ترى كل شيء كما هو.

18-4 | لأن أتمان غير قابل للتغيير، فإن دوامات تشيتا معروفة دائمًا له.

عندما تقف على ضفة نهر، يمكنك أن تلاحظ بوضوح الدوامات والحوامات في المياه المتدفقة تحتك. ومع ذلك، إذا كنت عالقًا في إحدى تلك الدوامات الصغيرة، فسيصبح إدراكك مشوهًا. فقط عندما لا يتم تحريك المشاعر البدائية بالرغبات والارتباطات، يمكنك إدراك أي شيء في الحياة بوضوح.

19-4 | العقل ليس مضيئًا ذاتيًا، لأنه محسوس من الخارج.

المعرفة التي نوجدها تأتي إلينا من الداخل، لكن الوعي الذي نعتقد أنه يمكن إدراكه للآخرين. لذلك، فإن العقل المفكر ليس مضيئًا ذاتيًا. أفكارنا ليست أفكارنا، ولكنها متجذرة في اللانهائي. وفقًا لمستوى الوعي الذي نعيش عليه، ستكون الأفكار التي نجذبها إلينا خشنة أو مكررة أو في مكان ما بينهما. يعتمد مستوى وعينا على المكان الذي تتركز فيه طاقتنا في العمود الفقري.

20-4 | لا يمكن للعقل الفردي أن يِدرك ويُدرك في وقت واحد.

21-4 | إذا كان الإدراك الكامل لعقل بعقل آخر ممكنًا، فسيتعين على المرء أن يفترض عددًا لا حصر له من هذه العقول المعرفية، مما يؤدي إلى مزيج من الذكريات.

هذا الإدراك المثالي ممكن فقط في أتمان، المصدر الوحيد لكل الوعي.

22-4 | لا يتغير وعي الذات أبدًا، ولكن عندما يظهر انعكاسها في العقل، يضيء العقل بالذكاء الفردي.

إنه مثل انعكاسات القمر الواحد في العديد من أواني الماء. القمر المنعكس هناك واحد ونفس الشيء، لكن الانعكاسات الفردية قد تختلف وفقًا لحجم الوعاء ولون الماء وما إذا كانت الرياح تهب على الماء. لذلك، على الرغم من أننا جميعًا مدفوعون بالوعي الإلهي نفسه، إلا أن العديد من العوامل تؤثر على مظهر هذا الوعي في كل واحد منا: صفاتنا الجيدة والسيئة والصاعدة أو الهابطة؛ وضوح ذكائنا؛ رغباتنا وارتباطاتنا؛ قوة اعتمادنا على الأنا، إلخ.

23-4 | التشيتا تفهم كل شيء وفقًا لكيفية تأثرها بطبيعتها وبما تراه.

يتفاعل الشعور البدائي، الملون بمن يرى وبما يُرى، وفقًا لذلك. هذا الشعور هو المحدد الحقيقي لدرجة وعينا. إذا كان الطعم المر يؤثر سلبًا على المرء، فسيكون إدراكه لهذا الكائن (ثمرة؟) سلبيًا.

24-4 | الرغبات والارتباطات موجودة لغيرها (الأنا)، لأنها لا يمكن أن تعمل إلا بالاشتراك معها.

من يرغب؟ من يشعر بالارتباط؟ الأنا فقط. بدون الأنا، لا يمكن أن توجد الرغبة ولا الارتباط.

25-4 | بالنسبة لمن يستطيع التمييز بين العقل والذات، تتوقف الأفكار في العقل تمامًا.

العقل هو مجرد انعكاس للذات أو النفس التي تبدو أكثر بعدًا، والتي لا تعمل أبدًا بشكل مباشر في الجسم. وهكذا، عندما يرى المرء ما وراء عملية التفكير إلى المراقب الصامت داخل الذات، فإن تقلبات العقل تتوقف تمامًا عن الوجود.

26-4 | عندما ينجذب التشيتا (الشعور البدائي) نحو التمييز، فإنه ينجذب نحو المطلق.

الإخلاص التصاعدي هو في الواقع أول شيء أساسي على المسار الروحي. ذكر سوامي سري يوكيتسوار، الذي أطلق عليه بارامهانسا يوغاناندا اسم جيانافاتار الهند (تجسيد الحكمة) لهذا العصر، أنه حتى يتطور الحب الطبيعي للقلب، لا يمكن للمرء أن يضع قدمًا واحدة قبل الأخرى في بحث المرء عن الله. يشبه العيش بجوار المطعم الأكثر شهرة في العالم بأسره. قد تعرف قائمتها الكاملة، وشهرتها، وتميز طباخيها، ولكن حتى تشعر بالجوع، لن تدخل وتأكل. هناك الكثير من الباحثين الافتراضيين على المسار الروحي الذين يفضلون الانخراط في نظريات عديمة الفائدة، والذين يحبون التعريفات الفكرية المعقدة، والذين تكمن أعظم متعتهم في المناقشة المجردة. لن يجدوا الله أبدًا، لأن كل ما يهمهم هو الألعاب الذهنية.

27-4 | بينما يطور المرء إدراكًا حقيقيًا، قد تنشأ أفكار مشتتة في العقل بسبب الانطباعات السابقة.

يجب أن نكون حذرين لتجنب "الحشوات" عديمة الفائدة التي يحب العقل العبث بها: التلفزيون والراديو وإغراء الاتصال بالجميع وشقيقه على الهاتف المحمول، إلخ. كنت في صالون حلاقة في مدينة روما قبل بضع سنوات، ولم يكن لدي أي خيار سوى أن أكون على دراية بجهاز التلفزيون الذي لا يكاد يبتعد عني. أنا نفسي لا أشاهد التلفزيون أبدًا، وهو ما أعتبره إلهاءً عديم الفائدة. ومع ذلك، فقد استحوذ هذا الأمر على الاهتمام! ما لاحظته بشكل خاص هو أن المشهد يتغير كل ثانيتين! هذه هي المدة التي كان من المتوقع أن يستمر فيها انتباه الناس! حاول التغلب على العادة الضارة المتمثلة في تلويث عقلك بمثل هذه القمامة.

28-4 | يمكن إزالة الانحرافات، كما تمت مناقشته من قبل (انظر الكتاب الثاني، 1، 2، 10، 11، و 26): قبل كل شيء، عن طريق التأمل وحل العقل مرة أخرى إلى مصدره.

يمكن إزالة الانحرافات، ويمكن للمرء أن يسير على المسار الروحي بدقة أكبر.

29-4 | اليوغي الذي ليس لديه مصلحة ذاتية في التحصيل الشخصي (الذي يبحث عن الله مقابل مكافأة أخرى غير الهدية البسيطة المتمثلة في محبته) يحقق الفضيلة الكاملة.

في هذه الحالة لا يوجد دافع ذاتي من أي نوع.
هناك قصة جميلة عن هذه النقطة من حياة سري تشيتانيا. كان العديد من تلاميذه يسألون: "متى أجد الله". ألهم ذلك اليوم للإجابة على هذا السؤال، فأجاب بعضهم، "في هذه الحياة. . . . بعد حياتين أخريين. . . . فى الحياة التالية،" ثم سأله أقرب تلاميذه: "يا معلم، متى سأجد الله؟"
ولصدمة وفزع الجميع، أجاب تشيتانيا: "بعد مليون حياة أخرى".
شعر التلاميذ بالحزن الشديد من هذه الإجابة لدرجة أنه لم يجرؤ أحد على طرح المزيد من الأسئلة في ذلك اليوم.
بعد مرور بعض الوقت، لاحظ شخص ما أن هذا التلميذ الأقرب يرقص بفرح على الشرفة خارج غرفة اجتماعاته. ذهب أحدهم إليه وسأل بقلق عميق، "يا أخي، ألم تسمع للتو ما أخبرك به المعلم؟"
"نعم، أخي، ارقص معي في فرحتي! وعدني أنني سأجد الله. من يهتم بالتفاصيل الصغيرة للمدة التي سيستغرقها الأمر؟"
أبلغ التلاميذ تشيتانيا بهذه الإجابة، فابتسم بسعادة وقال: "أردت منكم جميعًا أن تفهموا الموقف الصحيح للمريد الحقيقي لله!" مع ذلك، استدعى هذا التلميذ الأقرب، وصفعه بقوة إلهية على الصدر، وفي تلك اللحظة أدرك التلميذ الله!

30-4 | في غياب كامل للمصلحة الذاتية، تتوقف جميع الآلام والكارما الماضية.

عندما يتم تدمير الأنا في نيربيكالبا سامادهي، يصبح المرء جيفان موكتا، أو "يتحرر أثناء الحياة". هذه ليست حالة الحرية النهائية، ولكن في هذه الحالة، في الغياب التام والدائم للوعي الذاتي، يتم إبعاد المرء عن كل المعاناة الأخرى.

31-4 | ثم تتم إزالة جميع أغطية (الجهل) والشوائب بالكامل. في هذه الحالة من المعرفة المطلقة، ما يظل مجهولًا (من خلال الحواس) يصبح تافهًا ولا يكاد يذكر.

أي معلومات حسية يحتاجها المرء يمكن أن تكون خاصة به بمجرد التركيز عليها.

32-4 | في هذه المرحلة، تتوقف الغوناس عن خدمة غرضها؛ لقد تم تجاوزها.

الغوناس الثلاثة هي درجات من البعد عن الله. عندما يندمج وعي المرء في الله، يصبح "مثلث راهيتام"، وراء جميع الغوناس الثلاثة.

33-4 | تنتهي متواليات التحول، ومع هذه النهاية، يتوقف الزمن نفسه عن الوجود.

الوقت ليس سوى نتاج وعي التغيير. عندما ينتهي التغيير، يتوقف الوقت نفسه.

34-4 | وهكذا يصل المرء إلى الحالة العليا من الحرية، عندما تعيد الغوناس استيعاب نفسها في براكريتي، دون أن يكون لها أي هدف لخدمة البوروشا. أو بعبارة أخرى، تنسحب قوة الوعي إلى طبيعته الخاصة.

نهاية البادا الرابع

مسرد

أهانكارا - الأنا.
أهيمسا- عدم الإضرار.
اكاشا- الأثير، أو ما قبل الفضاء الخفي.
أسانا- الوضعية الصحيحة للتأمل: الجلوس بلا حراك بعمود فقري مستقيم.
أشتانجا يوغا - اليوغا"ذات الأطراف الثمانية" كما علمها باتانجالي: تتكون من ياما؛ نياما؛ أسانا؛ براناياما؛ براتياهارا؛ دارانا؛ دايانا ؛ وسامادهي.
أتمان- الذات الإلهية الخالدة التي لا تتغير.
أوم- الاهتزاز الصوتي الكوني الذي جعل من الممكن ظهور الكون.
الأفاتار - تجسيد إلهي.
براهماشاريا- "تتدفق مع براهما" ؛ ضبط النفس، الزهد.
براهما- أحد الاهتزازات الثلاثة للأوم: الله الخالق.
براهمان- الروح العليا.
بوديالفكر.
الشاكرات- مراكز الطاقة الخفية في العمود الفقري والدماغ.
تشيتا- ملكة الشعور.
دارانا- التركيز.
دايانا- التأمل: التركيز على جوانب أعلى من الواقع.
الغوناس- الصفات الثلاث للتجلي الخارجي: ساتوا (الصفات التي ترفع العقل)؛ راجاس (الصفات النشطة)؛ و تاماس (الصفات التي تخفض العقل).
المعلم- قديس أدرك نفسه، يعمل كأداة إلهية، يوجه تلاميذه إلى إدراك الله.
هاثا يوغا- نظام من الأوضاع الجسدية الصحية.
إيدا-إنظر ناديس
إشتاديفاتا- شكل الله المختار من قبل المريدين.
إيشوارا- الذات العليا.
جيفان موكتا- روح متحررة روحياً: متحررة أثناء الحياة.
كومبا ميلا- مهرجان روحي في الهند.
كوروكشيترا- حرب في الهند القديمة هزم فيها الباندافا الملكي، بقيادة كريشنا، أبناء عمومتهم، كورافاس. هذه الحرب هي الموضوع الرئيسي للكتاب المقدس الهندي، المهابهارتا.
تعويذة- كلمة أو عبارة، عندما تتكرر لفظيًا أو عقليًا، تجذب المرء إلى حالة من التواصل الداخلي.
المايا - الوهم.
موكشاالنهائي، التحرر الكامل: التحرر من إعادة الميلاد.
مون-- عقل
ناديس- القناتان العصبيتان الخفيتان في العمود الفقري، وتسمى الإيدا والبينغالا.
نيشكام كارما- العمل دون الرغبة في ثمار العمل.
النياماس- فعل العمل الروحي الصحيح.
بارام موكتا- كائن متحرر تمامًا.
بينغالاأنظر ناديس
براكريتي — الطبيعة.
برالايا- دمار كبير في الطبيعة (مثل كوكب، مجرة، الكون، إلخ).
براناياما- الطاقة أو التحكم في قوة الحياة.
براتياهارا- استبطان العقل؛ سحب قوة الحياة من الحواس.

بوروشا- الذات الحقيقية، أو الروح العليا.

سامادهي- حالة التوحد مع الله، والتي توجد بها عدة مراحل، بما في ذلك: أوم سامادهي - التوحد مع الاهتزاز الكوني اللانهائي، والذي من خلاله يدرك المرء أن كل الخلق يتكون من اهتزازات لا حصر لها من أوم ؛ سابيكالبا (أو سامبراجياتا) سامادهي - التوحد المشروط، حيث يبقى بعض أثر الأنا (الذي يمكن للمرء أن يقول "أنا" حققت هذه الحالة ") ؛ نيربيكالبا (أو أسامبراجياتا) سامادهي - التوحد غير المشروط، أو التنوير النهائي، حيث أصبح "أنا" مرتبطًا بالروح المطلقة.

السامياما، التناغم مع أو الامتصاص.

سانتوشا الرضا.

ساتشيداناندا- اسم الله الذي يصفه بأنه "موجود دائمًا، واعي دائمًا، نعيم جديد دائمًا".

شانكها- أحد "الأنظمة الفلسفية" الرئيسية الثلاثة للهند، وهو ما يفسر لماذا يجب على المرء أن يبحث عن الله.

شيفا- أحد الاهتزازات الثلاثة للأوم: الله المدمر.

السيدهي -القوى فوق المادية.

سوادیایا- الاستبطان، الوعي الذاتي.

فيدانتا- أحد "الأنظمة الفلسفية" الرئيسية الثلاثة للهند، والتي تصف طبيعة الله (ما هو الله).

فيشنو- أحد الاهتزازات الثلاثة للأوم: الله الحافظ.

دوامات- حوامات أو دوامات من التعلق والرغبة.

الياماس- ما لا يجب فعله من العمل الروحي الصحيح.

اليوغا- حرفيا "الاتحاد "؛ واحدة من" النظم الفلسفية "الرئيسية الثلاثة في الهند، والتي تشرح كيف يمكن للمرء أن يدرك الله.